

খাদ্যতত্ত্ব

শিবপুর কলেজ হইতে উচ্চ-শ্রেণীর কৃষি-পরীক্ষাক্ষোণী

বেহার কৃষি-বিভাগের কর্মচারী

শ্রী(নিবারণচন্দ্র)চৌধুরী লেখক



KHADYA TATTA

A TREATISE ON FOODS

BY

NIBARAN CHANDRA CHAUDHURY

DIP. IN AGRI., SIBPUR

OF THE PROVINCIAL AGRICULTURAL SERVICE, BEHAR,

AUTHOR OF "JUTE IN BENGAL," "HINTS ON THE

CULTIVATION OF TOBACCO," AGRICULTURAL

CHEMISTRY, "KARPASH CHASH", &c.

PUBLISHED BY.

THE INDIAN GARDENING ASSOCIATION

162, Bowbazar Street, Calcutta.

1913

কলিকাতা

২৫নং রাবৰাগান প্লাট, ভাৰত মিহিৰ যন্ত্ৰে

শ্ৰীমহেশ্বৰ ভট্টাচার্য দ্বাৰা মুক্তি

১০২০

ମୁଖସଂକାର

ଧ୍ୟାନତତ୍ତ୍ଵ ପୁଞ୍ଜକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ହିଲ । ଇହାର ଅନେକ ପ୍ରେସ୍ “ମୁଖସଂକାର” ଓ “କୁଷକେ” ପ୍ରକାଶିତ ହିଯାଛିଲ ।

ଧ୍ୟାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅଧିକାଂଶ ବିସ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରଜ୍ଞାନେର ଅନ୍ତର୍ଭିତ୍ତ, ଇତରାଂ, ଆମାଦେର ଆଶା ହୁଏ ଯେ, ଧ୍ୟାନତତ୍ତ୍ଵ ପାଠ କରିବା ପାଠକଗଣ ପ୍ରିତ ହିବେନ । ଏହି ପୁଞ୍ଜକେ ଧ୍ୟାଦ୍ୟୋର ଶୁଣ, ବ୍ୟବହାର ଓ ରକ୍ଷନସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ବିସ୍ୟଙ୍ଗଳି ସଂକ୍ଷେପେ ସରଳ ଭାଷାରେ ଲିଖିତ ହିଇଥାଏ ।

କଲିକାତା,
୮୫ ଜୈନ୍ଦ୍ରିଯା, ୧୩୨୦ }
}

ଶ୍ରୀନିବାରଣଚନ୍ଦ୍ର ଚୋଧୁରୀ ।

—○—

সূচীপত্র

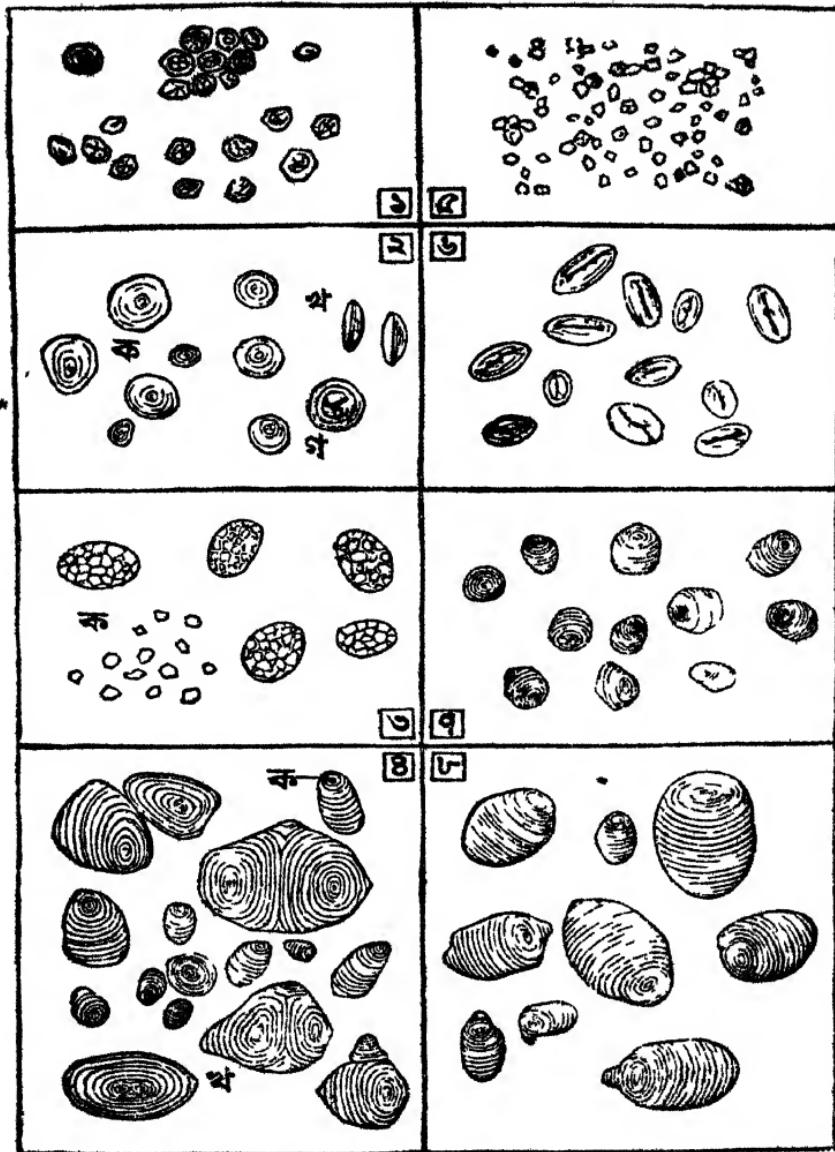
আলোচিত বিষয়			পৃষ্ঠা
	প্রথম অধ্যায়		
খাদ্যের আবশ্যিকতা ও খাদ্য-উপাদান	১—৫
	দ্বিতীয় অধ্যায়		
দৈনিক রসদ	৬—১১
	তৃতীয় অধ্যায়		
ধান্যজাতীয় খাদ্য	১২—২৫
	চতুর্থ অধ্যায়		
ডাইল	২৬—৩০
	পঞ্চম অধ্যায়		
সবুজ	৩১—৪২
	ষষ্ঠ অধ্যায়		
ফল	৪৩—৫১
	সপ্তম অধ্যায়		
আমিষ খাদ্য	৫২—৫৭
	অষ্টম অধ্যায়		
মৎস	৫৮—৬২
	নবম অধ্যায়		
মাংস	৬৩—৯০
	দশম অধ্যায়		
ভিষ	৯১—১০

ଏକାଦଶ ଅଧ୍ୟାୟ

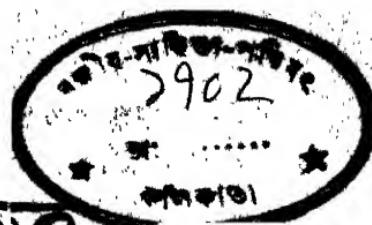
ପର୍ଯ୍ୟ	୭୪—୮
ସାମଶ ଅଧ୍ୟାୟ			
ବ୍ୟମଳୀ	୮୯
ଅରୋଦଶ ଅଧ୍ୟାୟ			
ଯୋଗୀର ପଥ	୯୬—୧୦୪
ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶ ଅଧ୍ୟାୟ			
ମିଟ୍ଟାମ	୧୦୫—୧୧୦
ପଞ୍ଚଦଶ ଅଧ୍ୟାୟ			
ମୋରବା, ଚାଟନି ପ୍ରଭୃତି	୧୦୮—୧୦୯
ବୋଡଶ ଅଧ୍ୟାୟ			
ପାନୀୟ	୧୦୩—୧୦୬
ସପ୍ତଦଶ ଅଧ୍ୟାୟ			
ପାକ-କ୍ରିୟା	୧୦୭—୧୧୨
ଅମ୍ବାଦଶ ଅଧ୍ୟାୟ			
ଆୟୁର୍ବେଦମତେ ଧାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା	୧୧୭—୧୧୮
ଉନବିଂଶ ଅଧ୍ୟାୟ			
ପରିକାର ପରିଚାଳନା	୧୧୯—୧୨୧
ଦିଂଶ ଅଧ୍ୟାୟ			
ଧାର୍ଯ୍ୟ ପରିପାକେର ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ	୧୨୨—୧୨୩
ପରିଶିଳ୍ପ			
ନିର୍ବିଟ୍ପତ୍ର	୧୨୪—୧୨୮

ପୃଷ୍ଠା—୧୧୧ ପୃଷ୍ଠାର ୯ ଲାଇନେ ପିତ୍ତକୋଷ ହଲେ ସତ୍ୟ ପଢ଼ିତେ ହିବେ ।

বেলারের পালো



- ১। ছুটার পালো। ২। পরের পালো। ৩। ধীর পালো, (ক) বিষুক্ত। ৪। আলুর পালো; (ক) বিষুক্ত, (খ) শুক্ত। ৫। চাউলের পালো। ধী ও চাউলের পালো মেধিতে একজোপ। ৬। শিমের পালো। ৭। হারোরটের পালো। ৮। ব্যানার পালো।



খাদ্য-তত্ত্ব

প্রথম অধ্যায়

খাদ্যের আবশ্যিকতা ও খাদ্য-উপাদান

জীবনধারণ ও শরীরবর্জনের নিমিত্ত খাদ্যের প্রয়োজন। খাদ্য বারা শরীরের উত্তোল রক্ষা হয়, এবং খাদ্য বারা অভ্যন্তরৰ যন্ত্রাদি ও দেহ শক্তি প্রাপ্ত হয়। শরীরের অভ্যন্তরৰ যন্ত্রাদির ক্রিয়া, চিহ্ন ও পরিশ্রম বারা সর্বদা দেহের ক্ষেত্রে অবৎ হয়। খাদ্য দেহের ক্ষেত্রে পূর্ণ করে ও দেহ বর্জন করে। মহুয়ের বয়স ও স্বাস্থ্য অঙ্গসারে বিভিন্ন খাদ্য বিভিন্ন পরিমাণে আবশ্যিক হয়। বর্জনশীল শিশু ও বুকেরের দেহ বর্জন ও দেহের ক্ষয় পূরণের নিমিত্ত যে পরিমাণে বেঁকপ খাদ্যের প্রয়োজন, বৃক্ষ লোকের শরীরের মাত্র ক্ষয় পূরণের জন্ম সেই পরিমাণে সেকল খাদ্যের প্রয়োজন হয় সৰ্ব। বর্জনশীল দেহের নিমিত্ত সারবান অধিক খাদ্যের প্রয়োজন। শিশু ও দুর্বলশীল বৃক্ষ বাহারা চৰ্বণ করিয়া খাদ্য প্রাপ্ত করিতে পারে না, তাহাদের অতি ছুট অঙ্গতি তরল খাদ্য স্বাভাবিক।

আমাদের আহার্য বস্তুর মধ্যে পাঁচ প্রকার অতি আবশ্যিকীয় প্রথম পদার্থ বিদ্যমান থাকে; বধা,—খেতসার, শক্রা, তৈল, প্রোটিন এবং লবণ। এই সকল পদার্থ দ্রুই প্রধান ভাগে বিভক্ত করা যায়। অথবা জিন প্রকার পদার্থ এক ধর্মাবলম্বী; ইহারা শরীরের মধ্যে দৃঢ় হয় এই অঙ্গ ইহাদিগকে দ্বারা পদার্থ বলা যায়। প্রোটিন ও লবণ বারা শরীরে যেহে

আকৃতি সার অংশ প্রক্ষত হয়, এই ক্ষত ইহাদিগকে বেষকারী পদার্থ বলা যাইতে পারে। প্রোটিক্স বায়াও খেতসারের জাও পরীক্ষের উক্ততা স্বত্ব হয়। দাহ পদার্থের অধ্যে খেতসার বা পাতো সর্বাদেশে অধিক প্রয়োজনীয়।

চাউলে শতকরা ৭৫ ভাগ বা ততোধিক খেতসার। গমেও শতকরা ৭০ ভাগ খেতসার। খেতসার দানা কঠিন আবরণ দ্বারা বেষ্টিত থাকে। বিভিন্ন খন্দের খেতসারের আকৃতি বিভিন্ন। নানাপ্রকার খেতসারের চিত্র প্রদত্ত হইয়াছে। কোন কোন খন্দের খেতসারের আবরণ অপেক্ষাকৃত নরম। গমের খেতসারের আবরণ একাই এবং বইর খেতসারের আবরণ অপেক্ষাও কঠিন। আলুর খেতসারের আবরণ গমের খেতসারের আবরণ অপেক্ষা কঠিন। সিক করিলে ঐ আবরণ ফাটিয়া দাও এবং খেতসার রসনামৃত বা ক্লোমরসের সহিত সংযুক্ত হইয়া শর্করায় পরিণত হয়—তৎপর ইহা জীৰ্ণ হয়। মৃচ্ছ উভাগে খেতসার ভাজিলে ইহা ডেক্সট্রু নূনামক শর্করায় পরিণত হয় এবং ইহা রসনামৃতের সাহায্য ব্যতীতও জীৰ্ণ হইতে পারে। খেতসার বিশিষ্ট খাদ্য অনেক চর্বণ করিয়া শুকন কৃরিলে শীৰ্ষ পরিপাক হয়। পরিশ্রমী ব্যক্তির পক্ষে দৈনিক প্রাপ্ত অর্জনের খেতসার ও শর্করার প্রয়োজন হয়।

দাহ পদার্থের অধ্যে তৈল, চুত ও চর্বি অতিশয় পদ্ধতিশালী। ইহারা খেতসার ও শর্করার বিশেষের কিঞ্চিদাধিক (২০৩) গুণ বিশিষ্ট। বরোপ্রাণু ব্যক্তির পক্ষে দৈনিক ৮ তোলা সৃত চর্বি প্রক্ষতির প্রয়োজন। ইহারা পিতুরস ও ক্লোমরস দ্বারা জীৰ্ণ হয়। যেমন কয়লা ইঞ্জিন, উভাগ দেহ এবং তন্ত্রাদা ইঞ্জিন কম্পনীল হয়, সেইক্ষণ এই সকল পদার্থের সৃত হইয়া দেহের অভ্যন্তর সকল কার্য সম্পন্ন হয়। গোম, মৃচ্ছ প্রক্ষতি ও দাহ পদার্থ। মৃচ্ছ জীৰ্ণ হয় না। কোন কোন আঠা কিঞ্চিং পরিমাণে জীৰ্ণ হয়। একটির মৃচ্ছ, অসিক (অৱ) আকৃতি খাদ্য ও দাহ পদার্থ।

ପ୍ରୋଟିଡ୍

ଖାଦ୍ୟର ନାଇଟ୍ରୋଜେନ ସ୍ତର ଖାଦ୍ୟକେ ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରୋଟିଡ୍ ବଳା ଥାଏ । ଡିହେର ଅଭ୍ୟକ୍ତରର ଶ୍ରେ ଅର୍ଥ ତରଳ ପରାର୍ଥକେ ଏଲ୍‌ବୁନିନରେଡ୍ ବଲେ । ଅବସ୍ଥାନ୍ତରିତ ହିଲେଇ ଇହାକେ ପ୍ରୋଟିଡ୍ ବଳା ଥାଏ । ଏଲ୍‌ବୁନିନରେଡ୍ ଅଳ୍ଲେ ସହିତ ମିଶ୍ରିତ ହର । ଏମିତି ବା ଉତ୍ତାପ ଦାରା ଇହା ଅମାଟ ବାକେ । କାର୍ଯ୍ୟଶର୍ମିତ ଦାରା ଇହା ତରଳ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହର । ପାରାଲ୍‌ଲୀତେ ପେପ୍‌ସିନ ଓ ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୋରିକ ଏମିତି ଦାରା ଇହା ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହିରା ଥାକେ । ଏକଶତ ଭାଗ ପ୍ରୋଟିଡ୍ ୧୬ ଭାଗ ନାଇଟ୍ରୋଜେନ ବର୍ତ୍ତମାନ । ପ୍ରୋଟିଡ୍ ଦାରା ଦେହର ମେଦ ପ୍ରଭୃତି ସାର ଅଂଶ ଅନ୍ତର୍ଗତ ହର ବଲିରା ଇହାକେ ମେଦକାରୀ ପଦାର୍ଥ ବଳା ଯାଏ । ପ୍ରୋଟିଡ୍ ସର୍ବାପେକ୍ଷା ମୁଲ୍ୟବାନ ଖାଦ୍ୟ । ଅତ୍ୟେକ ବରୋପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରତ୍ୟାହ ୧୦ ତୋଳା ପ୍ରୋଟିଡ୍ ଡକ୍ଷଣ କରା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ଜାନ୍ତବ ଖାଦ୍ୟରେ ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକ ପରିମାଣେ ପ୍ରୋଟିଡ୍ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥାଏ । ଉତ୍ତିଜ୍ଜ ଖାଦ୍ୟର ମଧ୍ୟେ ଡାଇଲେ ଇହାର ପରିମାପ ଜାନ୍ତବ ଖାଦ୍ୟର ଅନୁକୂଳ ଅଥବା ତନ୍ମଧେନ୍ଦ୍ରିୟକା ଅଧିକ । କିନ୍ତୁ ଡାଇଲେର ପ୍ରୋଟିଡ୍ ଏକଟି ଭାବେ ଅବଶ୍ଵିତ ଯେ ଭାବର ଅଧିକାଂଶ ପରିପାକ ହର ନା । ତିନ୍ତି ତିନ୍ତି ଖାଦ୍ୟେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରିମାଣେ ପ୍ରୋଟିଡ୍ ଥାକେ । କୋନ ଖାଦ୍ୟରେ ତୈଲ, ଖେତସାର ଓ ଶର୍କରାର ସମିକ୍ଷିକେ ପ୍ରୋଟିଡ୍ ଦାରା ଭାଗ କରିଲେ ଭାଗଫଳକେ ପ୍ରୋଟିଡେର ଅନୁପାତ ବଲେ । ତୈଲ, ସ୍ତର ଓ ଚର୍ବିକେ ୨୦୩ ଦାରା ଶ୍ରେ କରିରା ଲାଇଟେ ହର । ମହୁବ୍ୟେର ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରୋଟିଡେର ଅନୁପାତ ମୋଟାମୋଟି ୧:୫ ହେଉଥାଏ ଉଚିତ । ଏହି ପରିମାଣେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଲେ ହିଲେ ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରାର୍ଥନ ହର । ବାଜାଲିର ପ୍ରାର୍ଥନ ଖାଦ୍ୟ ଭାବ୍ୟ ଭାବ୍ୟ । ଇହାତେ ପ୍ରୋଟିଡେର ଅନୁପାତ ୧:୧୨ । ଡାଇଲେ ପ୍ରୋଟିଡେର ଅନୁପାତ ଗଢ଼େ ୧:୩ । ଭାବ୍ୟେ ସହିତ ଅଚାର ପରିମାଣେ ଡାଇଲ ଗ୍ରହଣ କରିଲେ ପାରିଲେ ପ୍ରୋଟିଡ୍ ଓ ପ୍ରୋଟିଡ୍ ହୀନ ଖାଦ୍ୟର ସାବଧାନ ହିଲେ ପାରେ । ଦାରାର ଅଧିକ ପରିମାଣେ ଡାଇଲ ଗ୍ରହଣ କରିଲେ ଅନ୍ତର୍ଭାବ ଭାବ୍ୟେ ଖାଦ୍ୟର ପକ୍ଷେ ଯାହା ଓ ମାଂସ ଗ୍ରହଣ ଅବଶ୍ୟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ଧାର୍ତ୍ତଜୀତୀର ଶକ୍ତେର ମଧ୍ୟେ ଗମେ ପ୍ରୋଟିଜେର ପରିମାଣ ସ୍ଥିତି ଅନୁଭବ ଶକ୍ତେ ଇହାର ପରିମାଣ କମ ।

ଆମାଦେଇ ଅଧିନ ଅଧିନ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରୋଟିଜେର ଅନୁପାତ ନିମ୍ନେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହଇଲା ।

ଗମ—	୧: ୭	ହଇଲେ ୫:୫
ଚାତି—	୧:୧୨	
ମକାଇ—	୧:୯	
ମଙ୍ଗଳା—	୧:୧୧	
ଜୁଗାର—	୧:୧୦	
ସବ—	୧:୧୧	
ସହ—	୧:୧୨	
ମୁର—	୧:୩	
ମଟର—	୧: ୩୦୧	
ଅରହର—	୧: ୩୦୨	
ବୁଟ—	୧: ୩୦୩	
ଭେତମାନ—	୧: ୨	
ମୁଗ—	୧: ୩	
କଳାଇ—	୧: ୩	

—————○—————

ଲବଣ

ଲବଣାଦି ପଦାର୍ଥ—ଖାଦ୍ୟର ସାହା ଅଧିକାରୀ ଦକ୍ଷ ହୟ ନା ତାହା ନାନାକଥ ଲବଣ । ଏହି ଶକ୍ତି ଲବଣ ଆମରା ଭୟକଳିଗେ ପ୍ରାଣ ହଇବା ଧାକି । ଲବଣାଦି ପଦାର୍ଥ ଉତ୍କଳ ପଦାର୍ଥ ଅଧିଗତଃ ପ୍ରୋଟିଜେର ସହିତ ସଂବନ୍ଧ ହଇବା ଅବଶ୍ରିତ କରେ ଏହି ଅନ୍ତିମ ଲବଣକେତୁ ମେଦକାରୀ ପଦାର୍ଥର ଅନୁଭୂତି କରା ହୟ । ଏହି

ভূমিকাৰা দেহেৰ অষ্টি ও দস্ত প্ৰস্তুত হয়। মেদেৱ নিমিত্তও ভূমি প্ৰয়োজনীয়। যমুন্য দেহেৱ ভূমি হইতে প্ৰধানতঃ চূপ, পটাস, মোড়া ও ম্যাগনেসিয়াম প্ৰাপ্ত হওৱা বাব। ইহারা সাধাৱণতঃ ফস্ফৱিক, কাৰ্বনিক, সালফিউৱিক এবং হাইড্ৰোক্লোৱিক এসিডেৱ সহিত সংযুক্ত হইয়া অবস্থান কৰে। সজী ও ফল হইতে এ সকল প্ৰয়োজনীয় পদাৰ্থ প্ৰাপ্ত হওৱা বাব। চাউলে ইহার পৱিমাণ বৎকিঞ্চিৎ। আমাদেৱ খাদ্য পদাৰ্থেৱ মধ্যে আমাদেৱ ব্যবহাৰ্য্য লবণেৱ পৱিমাণ অত্যন্ত কম। এই জন্য খাদ্যেৱ সহিত প্ৰয়োজন মত সাধাৱণ লবণ গ্ৰহণ কৱা অবশ্য কৰ্তব্য। যমুন্য দেহে লোহ ও সিলিকাৰ ও কিঞ্চিৎ আৰঞ্জকতা আছে। আমাদেৱ খাদ্যে ইহাদেৱ অভাৱ দৃষ্ট হয় না।

ছন্দে প্ৰয়োজনীয় সকল পদাৰ্থই জলেৱ সহিত সংমিশ্ৰিত হইয়া অবস্থিত; স্বতং ছন্দ পান কৱিয়া শিশু জীবিত থাকে। শৈশবকাল উত্তীৰ্ণ হইলে দেহৰ্বৰ্জনেৱ সহিত খাদ্যেৰও বৃক্ষি আবশ্যক। বয়োপ্ৰাপ্ত বাস্তৱ পক্ষে কেবল ছন্দ দ্বাৰা প্ৰয়োজনীয় খাদ্যেৱ পৱিমাণ পূৰণ কৱা অসম্ভব, এই জন্য অপেক্ষাকৃত অধিক সারবান খাদ্যেৱ আৰঞ্জক হয়।

জল। যমুন্য দেহেৱ দুই-তৃতীয়াণ্শ জল। জল ব্যতীত পৱিপাক কৃয়া সামাধা হয় না। জল ব্যতীত খাদ্যেৱ সারভাগ দেহেৱ সৰ্বত্র পৱিচালন হয় না; জল ব্যতীত দেহ গঠন হয় না। আমাদেৱ খাদ্য পদাৰ্থ শুক্ষ দ্বাকিলে ইহার শতকৱা ৮০—৮৫ ভাগ জলেৱ প্ৰয়োজন। ছন্দ শিশুৰ স্বাভাৱিক খাদ্য—ইহাতে শতকৱা প্ৰাপ্ত শতকৱা ৮৮ ভাগ জল। ভাইল, গম প্ৰভৃতি শুক্ষ খাদ্যে শতকৱা ১২—১৩ ভাগ জল অবস্থিত। ফল-মূলে জল শতকৱা ৮০—১০ ভাগ। গ্ৰীষ্মকালে উষ্ণপ্ৰধান দেশে অধিক পৱিমাণে জলেৱ আৰঞ্জক হয়। জল সমস্ত জন্তু ও উদ্ভিদেৱ প্ৰাণ।

দ্বিতীয় অধ্যায়

দৈনিক রসদ

খাদ্যের পরিমাণ ভোক্তার বয়স, স্বাস্থ্য ও পরিশ্রমের উপর নির্ভর করে। একজন পূর্ণ বয়স্ক পরিশ্রমী ব্যক্তির (বাহার শরীরের ওজন এক মণি ত্রিশ সেব) নিমিত্ত সাধারণতঃ নিম্নলিখিত পরিমাণে দৈনিক বিভিন্ন খাদ্যের প্রয়োজন হয়।

খেতসার ও শর্করা	৪০	তোলা
মুত ও তৈল	৮	তোলা
শ্রোটিভ	১০	তোলা

এই সকল উপাদান এইরূপে মিশ্রিত ভাবে গ্রহণ করা আবশ্যিক বাহাতে ইহারা সহজে পরিপাক হয়। এক শত ভাগে নিম্নলিখিত পরিমাণে বিভিন্ন উপাদান মিশ্রিত হওয়া উচিত :—

খেতসার ও শর্করা	১০.৬	
মুত, তৈল ও চর্বি	৩.০	
শ্রোটিভ	৩.৯	
সাধারণ লবণ	০.৭	
ফস্কেট, পটাস প্রভৃতি লবণ	০.৩	
জল	৮১.৫	
মোট				১০০

বাঙালিদিগের খাদ্যে শ্রোটিভের পরিমাণ সাধারণতঃ কম, স্বীকৃত ভাবে বাহার শরীরিক দ্রুতি হচ্ছে। উপর্যুক্ত খাদ্যের অভাবে বাঙালির দেহের দীর্ঘতা ও অসারতা ক্রমশঃ হ্রাসপ্রাপ্ত হইতেছে।

বাঙালিগণ সাধারণতঃ নিম্নলিখিত পরিমাণে খাদ্য দৈনিক শৃঙ্খলা করিয়া থাকে ।

খাদ্য	পূর্ণ মাত্রা	প্রোটিডের পরিমাণ
চাউল	৪০ তোলা	১২ তোলা
ডাইল	৭ "	১২ "
তরকারী	১৫ "	৩ "
মৎস	১০ "	১ "
তৈল	২ "	
	৭৫ "	৫২ "

উক্ত তালিকা পাঠে প্রতীয়মান হইবে বে বাঙালির খাদ্য প্রোটিডের ভাগ উপরুক্ত পরিমাণের একার্দ্দের কিঞ্চিদ্বিধিক । ইহার পরিমাণ পূরণ করিতে হইলে দৈনিক এক পোয়া ডাইল আহার করা কর্তব্য । কিন্তু বাঙালীর পক্ষে অর্ধ পোয়া ডাইল জীর্ণ করাই অসম্ভব ।

বাঙালিগণ সাধারণতঃ দৈনিক অর্ধ সের চাউল শৃঙ্খল করে । চাউল অপেক্ষা গমের ময়দা দেড়গুণ বলকারক খাদ্য । সহ হইলে, রাজিকালে ভাতের বদলে কুটী আহার করা বিধেয় । ময়দা অল জলে মাখিয়া ছোট ছোট তাল করিয়া অর্ধ ঘণ্টা সিন্ধ করিয়া লইয়া, উহার দ্বারা কুটী প্রস্তুত করিয়া ভক্ষণ করিলে, ইহা সুপাচ্য হয় । ইদানীং মৎস ও ছুঁটের বেক্ষণ অভাব তাহাতে পরিমিত রসদ সংগ্রহ করা বড়ই কঠিন । অবস্থায় কুলাইলে অত্যহ এক বেলা মাংস শৃঙ্খল করার কর্তব্য । বাঙালিগণ হাড়-ভাঙা পরিশ্রম করে, কিন্তু উপরুক্ত আহারের অভাবে তাহারা অচিরাতি বৃক্ষ-হীন হইয়া অকালের কালের হস্তে পতিত হইতেছে । মাছ মাংস ভক্ষণ ব্যব-

সাধ্য, ইহা সাধারণের পক্ষে ব্যবহাৰ কৰা যাব না। সাধারণ লোকে বৈদিক পাঁচ পোৱা চাউলের অংশ ও অর্দ্ধ পোৱা সুসিক ডাল ভক্ষণ না কৱিলে চলিবে না। খাস বস্তুদেশে কদাচিত গম উৎপন্ন হয়, সুতরাং মসলা সাধারণের পক্ষে বৈদিক খাদ্যকল্পে প্রবৰ্তন কৰা যাব না। যাহাদেৱ চলে, তাহাদেৱ বৈদিক অর্দ্ধ সেৱ মাছ মাংস গ্ৰহণ কৰ্তব্য। মাছ অপেক্ষা মাংস অধিক পৱিত্রাগে পৱিত্রাক কৰা যায়; কিন্তু অধিক মসলা দ্বাৰা রক্ষণ কৱিলে মাংসও ছুপাচ্য হয়। অর্দ্ধ সিঞ্চ ডিষ্ট সহজে জীৰ্ণ হয়। মাছে জিলোটন্ট অধিক থাকায়, ইহা মাংসের যত সুপাচ্য নহে। মাছ ও মাংস ভক্ষণে বুদ্ধি শক্তিৰ প্ৰথৰতা বৃদ্ধি হয়। মাংসাশী জীবজন্তু অতিশয় সুচতুৰ ও মৃচ্ছপ্রতিজ্ঞ। ইহারা অতি সুততাৰ সহিত স্ব স্ব কাৰ্য সম্পন্ন কৱিতে পাৱে। নিৱামিষভোজী জন্মৰ এ সব শুণ নাই। ইহারা স্বভাৱতঃ ভৌক এবং সাধারণতঃ অলস। গঠন ও প্ৰকৃতি তত্ত্বানুস্থান কৱিলে আমিষ ও নিৱামিষ উভয়বিধি খাদ্যহই মনুষ্যেৰ প্ৰয়োজনীয় বলিয়া অনুমান কৰা যায়। সুতৰাং দেহ ইক্ষা কিংবা দেহেৱ উন্নতি বিধানাৰ্থে বিভিন্ন কুচিৰ ও বিভিন্ন সপ্তদায়েৰ বিভিন্ন মাছ ও মাংস ভক্ষণ কথনও নিন্দনীয় হইতে পাৱে না। আমৱা বিভিন্ন অবস্থাৰ ও বিভিন্ন কুচিৰ ব্যক্তিৰ নিমিত্ত নিয়ন্ত্ৰিত বৈদিক রসদ ব্যবহাৰ কৱিতেছি। ইহা উল্লেখ কৱা উচিত যে সকলেৰ পক্ষে এককল খাদ্য ব্যবহাৰ কৰা যায় না। ভাত অতিশয় লঘুপাচ্য খাদ্য, কিন্তু ইহাও কোন কোন ব্যক্তিৰ পক্ষে উপ-কোঁৰী হয় না, কিন্তু সেই ব্যক্তি সহজে শুক্রপাচ্য কুটী পৱিত্রাক কৱিতে পাৱে। ছন্দেৱ ভাৱ লঘুপথ্যও কোন কোন ব্যক্তিৰ পক্ষে ছুপাচ্য হইয়া থাকে। অপ্রযুক্তিৰ সহিত সুখাদ্য গ্ৰহণ কৱিলেও ইহা বিষতুল্য হইতে পাৱে। আবাৰ অভ্যাসে, অকুচিকৰ খাদ্যও কুচিকৰ হইয়া থাকে।

মধ্যবিৎ অবস্থাপন্ন এক বাঙালী ভজলোকেৱ বৈদিক রসদ :—

খাদ্যবস্তুর নাম	পরিমাণ	প্রোটিভের পরিমাণ
চাউল	২০ তোলা	১৩ তোলা
মরিদা	২০ "	২ "
মৎস	২০ "	২ "
মাংস	২০ "	৩ "
ভিষ (২টা)	১০ "	১ "
ডাইল	৫ "	২ "
হুঁফ	২০ "	৫ "
তরকারী ও ফল	২০ "	৩ "
মুত ও তৈল	৫ "	—
শুর্করা	১০ "	—
	<u>১৫০</u> "	<u>১১</u>

ঝাহার ক্ষটী সহ হয় না, ঝাহার দ্রুই বেলায় তিন পোয়া চাউলের অন্ন এবং করা উচিত, এবং বিনি মাংস আহার করেন না, ঝাহার মৎস, ভিষ ও দুষ্প্রের পরিমাণ বৃদ্ধি করা উচিত। বিনি নিরামিষ আহার করেন, ঝাহার পক্ষে ক্ষটী ও ছানার ব্যবস্থা কর্তব্য। সম্ভব হইলে, দ্রুই বেলার পরিবর্তে তিন বা চারি বেলা আহারের ব্যবস্থা করা উচিত। বাসী পাউক্তটা অতি ল্যু পথ্য; কিন্তু ইহা খুব পরিষ্কৃত কর্ণে প্রস্তুত করা কর্তব্য।

বঙ্গদেশীয় সাধারণ গোকের অন্ত নিম্নলিখিত দৈনিক রসদ ব্যবস্থা করা যাইতেছে:—

খাদ্যবস্তুর নাম	পরিমাণ	প্রোটিভের পরিমাণ
চাউল	১০০ তোলা	৭ তোলা
ডাইল	১০ "	২ "
তরকারী	২০ "	৩ "
তৈল, মুত, শুর্করা	<u>১০০</u>	<u>৭</u>

ବନ୍ଦଦେଶୀୟ ସାଧାରଣ ଲୋକ କୁରୁ କରିଯା ମାଛ, ମାଂସ କିଷ୍ଟା ହୁଏ ଶ୍ରଦ୍ଧା କରିତେ ଅକ୍ଷମ । ଯେ ହାନେ ମୁକ୍ତ ପ୍ରଚୁର ତଥାଯ ତାହାରା ନିଜେରାଇ ମୁକ୍ତ ଧରିଯା ଲାଗେ । ମୁକ୍ତ ଦୁର୍ଲାପ୍ୟ ହିଲେ, ପାଂଚ ପୋରୀ ଚାଉଲେର ଭାତ ନା ଖାଇଲେ ଚଲିବେ କେନ୍ ? ତୁହାରେ ପାଂଚ ପୋରୀ ଚାଉଲେର ଭାତ ଶ୍ରଦ୍ଧା କରିତେ ନା ପାରିଲେ, ତିନି ବାରେ ଇହା ଶ୍ରଦ୍ଧା କରିତେ ହିଲେ । ଏତଦେଶୀୟ କୁରୁକୁଳଗଣ ତିନି ବେଳା ଆହାର କରେ । କିନ୍ତୁ ଇହା ବକ୍ରବ୍ୟ ସେ, ଧାଦ୍ୟ ପ୍ରୋଟିଭ ଓ ପ୍ରୋଟିଡ-ହୀନ ପଦାର୍ଥେର ଅନୁପାତ ଅନୁମାରେ, ମରୁଷ୍ୟ ଓ ଅନ୍ତ ଜୟନ୍ତର ଶକ୍ତି ବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଭର କରେ । ମରୁଷ୍ୟେର ଏକମାତ୍ର ଚାଉଲ ଉପଯୁକ୍ତ ଧାଦ୍ୟ ହିଲେ ପାରେ ନା ।

ଚାଉଲେର ସହିତ ଅଧିକ ସାରବାନ ଧାଦ୍ୟ ଶ୍ରଦ୍ଧା କରା ଅବଶ୍ୟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ମରୁଦାର ସହିତ ଅନ୍ତ କୋନ ଧାଦ୍ୟ ଯୋଗ ନା କରିଲେଓ ଚଲିତେ ପାବେ । ଏତ ଜ୍ଞାନ ଭେତ୍ର ବାନ୍ଦାଲୀ ଅପେକ୍ଷା ହିନ୍ଦୁଶାନ୍ତି ଲୋକ ଅଧିକ ବଳବାନ । ବନ୍ଦଦେଶୀୟ ଅନେକ ଲୋକେର ନିକଟ କୁଟୀ ଓ ଡାଇଲ ଆଶର୍ଯ୍ୟ ସାମାଜୀ ବଲିଯା ବୋଧ ହୁଏ । ସୁତରାଂ ଅଭାବେ ଏକମାତ୍ର ଚାଉଲେର ଦ୍ୱାରାଇ ପ୍ରୋଟିଡେର ମାତ୍ରା ପୂରଣ କରିଯା ଲାଇତେ ହିଲେ । ପରିମିତ ଚାଉଲର ନା ଜୁଟିଲେ ଉପାୟାନ୍ତର କି ?

ସହ ହିଲେ ଲୁଚୀ ବିଲକ୍ଷଣ ବଳକାରକ । ସୁହ ବ୍ୟକ୍ତିର ପକ୍ଷେ ଲୁଚୀର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରା ବାଯ । ବଳା ବାହଳ୍ୟ ସେ, ଲୁଚୀ ଶୁରୁପାଚ୍ୟ । ଲୁଚୀ ଶୀତଳ ହିଲେ ଅତିଶୟ ଶୁରୁପାଚ୍ୟ ହିଲା ଥାକେ ।

ତରକାରୀର ମଧ୍ୟେ ଆଲୁ, ପଟଳ, କଡାଇଙ୍ଗ୍ଟି, ସିମ, ବରବଟି, କୁଳକପୀ, ଝିଙ୍ଗା, ବେଣୁ, ଶୁରୁପାଚ୍ୟ ; କିନ୍ତୁ ମୂଳା, ପେଂଗାଜ, ବିଟ, ଶଶା, ମିଠାକୁମଡା, ବାନ୍ଦାକପି ପ୍ରଭୃତି ଦୁର୍ପାଚ୍ୟ । ତୌତ୍ର ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ କିଷ୍ଟା ତୌତ୍ର ସ୍ଵାଦଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ସ୍ଵଭାବତଃ ଦୁର୍ପାଚ୍ୟ ଓ ଅସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର । ଲଙ୍କା, ସରିଯା, ଗୋଲମରିଚ, ଧନିଆ ପ୍ରଭୃତି ମସଲା ଏବଂ ଉଷ୍ଣଦେଶୀୟ ସଜ୍ଜା ଅଧିକ ପରିମାଣେ ବ୍ୟବହାର ନିଷିଦ୍ଧ । ଅପରକ ଫଳ ଶ୍ରଦ୍ଧା କରା ଅନୁଚିତ । ନାରିକେଳ, ବାଦାମ, କୁଟି, ଧିରାଇ, ତରମୁଜ ପ୍ରଭୃତି ଫଳ ଅତିଶୀଘ୍ର ଦୁର୍ପାଚ୍ୟ । ପକ ପେଂଗାରୀ ଓ କୁଳ ରଙ୍ଗନ କରିଯା ଅନ୍ନ କ୍ରମେ ଶ୍ରଦ୍ଧା କରା ଦ୍ୱାରାଇ ପାରେ । କାମରାଙ୍ଗା ଓ ନୋଡ଼କଳ,

ଅପକ ତେତୁଳ ଶ୍ରଦ୍ଧା କଥନାରେ ବ୍ୟବହାର ହିତେ ଥାରେ ନା । ଆୟୁର୍ଭେଦୀର ଚିକିତ୍ସକଗତି ପୁରୀତମ ତେତୁଲେର ଅଳ୍ପ ଅନେକ ରୋଗେ ବ୍ୟବହାର କରେନ । ଗାଢ଼ ଚା କିମ୍ବା କାଫି କଥନାରେ ଶ୍ରଦ୍ଧା କରା ଉଚିତ ନନ୍ଦ ।

ଲୋଗା ବା ଶୁଦ୍ଧ ମୁଦ୍ରା ଓ ମାଂସ, ଚିଂଡ଼ିମାଛ, କାକଡ଼ା, ହୀସ, ଧରଗସ, ବରାହ ମାଂସ, ଶୁସିଙ୍କ ଡିଷ୍ଟ ପ୍ରତ୍ୱତି ଥାଦ୍ୟ ଅତିଶ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧପାତ୍ର ।



তৃতীয় অধ্যায়

ଶାନ୍ତ ଜାତୀୟ ଥାର୍ମ

ଚାଉଳ

ଚାର୍ଟିଲେନ୍ ରାଷ୍ଟ୍ରାନ୍ତିକ ଧାର୍ଯ୍ୟଶ୍ରୀ

२१ पारम्परा-

ਬੇਤਸਾਰ ਓ ਸ਼ਕੜਾ ਪਤਕੜਾ ੬੫—੧੯ ਭਾਗ ।

ଶ୍ରୀ ॥

২। যেদকারিতা শুণ—

ପ୍ରୋଟିଡ୍ ॥ ୨ ॥ ୬—୮ ତାରିଖ ।

ଶ୍ରୀ—ଶ୍ରୀ ଭାଗ !

চাউল বাঙালীর প্রধান খাদ্য। চাউল ব্যক্তিত বাঙালী জাতির এক দিনও চলে না। চাউল খুব লম্ব পথ্য—এই জন্তুই বাঙালা দেশে ইহার এত আদর। তাত এক ষষ্ঠী মাত্র সময়ের মধ্যে পাকস্থলীতে জীর্ণ হয়। কিন্তু ময়দার কুটি জীর্ণ হইতে প্রায় ৪ ষষ্ঠীর প্রয়োজন। নানাপ্রকারের ধান্ত আছে, বথা,—বোরো, আউল এবং আমন। ইহাদের মধ্যে আবার সকল মোটা এবং শাদা, লাল প্রভৃতি * নানা বিভাগ। কোন কোন ধান্তে শুঁয়া থাকে। কয়েক প্রকার স্বগন্ধি ধান্তও আছে। ইহাদের মধ্যে সকল আমন ধান্তের সাদা চাউল উচ্চশ্রেণীর লোকের নিকট অতিশয় আদরণীয়। এই চাউল সর্বাপেক্ষা লম্ব পথ্য বলিয়া বিধ্যাত।

* आमुर्द्धेन शास्त्रे लाल शालिधात्रेन चाउल मर्यापेक्षा उत्तम वलिया लिखित हैं। त्रुक्वर्ण विशिष्ट शालिधात्रेन चाउल निकृष्ट। “परस्त त्रुक्वर्ण आउलधात्र आउलेव वलो उत्तम वलिया लिखित हैं।

বোরো চাউল এবং অধিকাংশ আউশ অত্যন্ত মোটা। এই অস্ত উচ্চশ্রেণীর লোক এই সব চাউল গ্রহণ করে না। মোটা চাউল সহজে জীর্ণ হয় না। মোটা চাউল অগ্রেজা সরু চাউলের মূল্য মণকরা অস্ততঃ এক টাকা অধিক। আবার নৃতন অপেক্ষা পুরাতন চাউলের মূল্য আরও অধিক। পুরাতন চাউল অতিশয় লম্বু এই অস্ত ইহা এত মূল্যবান। চাউল পুরাতন হইলে ইহার তৈলের ভাগ কমিয়া দ্বারা। চাউলে সাধারণতঃ শতকরা অর্ধ হইতে এক ভাগ তৈল থাকে। দ্রুই বৎসরে চাউলের একার্ধ তৈল নষ্ট হয়। ধনী লোক কখনও প্রথম বৎসরের চাউল আহার করেন না। ইহাকে নৃতন চাউল বলে। বাহাদুর অবস্থায় কুলাই না, তাহারা আবাঢ় মাস হইতে নৃতন চাউল গ্রহণ করিতে পারেন। সাধারণ লোক বোরো, আউশ, মোটা সকল রকম চাউলই গ্রহণ করিয়া থাকে। সিক্ক করা ধান হইতে যে চাউল প্রস্তুত হয়, তাহাকে সিক্ক চাউল বা উষ্ণ চাউল বলে। পুরাতন ধান হইতে চাউল প্রস্তুত করিবার সময়ে সিক্ক করিবার পূর্বে ধান প্রায় ২৪ঘণ্টা জলে ভিজাইয়া রাখিতে হয়। বঙ্গদেশে উষ্ণ চাউলেরই অধিক প্রচলন। ভাত প্রস্তুত করিতে মাড়ের সহিত এই চাউল হইতে অধিক কিছু মূল্যবান পদার্থ চলিয়া দ্বারা না।

সিক্ক না করিয়া যে চাউল প্রস্তুত হয়, তাহাকে আতপ বলে। পুরাতন ধানের আতপ চাউল করেতে হইলে, ধান প্রায় ২৪ঘণ্টা ভিজাইয়া বৌজ্জে শুক করিয়া লইতে হয়। আতপ চাউলের মাড়ের সহিত অনেক পদার্থ চলিয়া দ্বারা। সুগন্ধি ধানভাজা সাধারণতঃ আতপ চাউল প্রস্তুত হয়। পুরাতন আতপ চাউল পোলাউর অস্ত উস্তম। সিক্ক করিলে ইহার সুগন্ধ নষ্ট হয়। অধিক সিক্ক চাউলের ভাত শুক হয়। এবং চাউলের ও ভাতের বৎ মিলিন হয়। অধিক সিক্ক করিলে অর্থাৎ সিক্ক করাতে বধন ধান ফাটিয়া দ্বারা—চাউলের ওজন বৃক্ষ হয় ও ইহা কুটিবার সময়ে ভাঙ্গে না। এইজন্ত ব্যবসায়ী লোক অধিক সিক্ক করিয়া

ଚାଉଳ ଅନୁଷ୍ଠାନ କରେ । ପିଙ୍କ କରିବାର ସମୟେ ସଥଳ ପାତ୍ରେ ଭାଗମାର ବ୍ୟାପ୍କ ଉଠେ, ତଥଳ ଦୁରିତେ ହିଟେ ଯେ, ପିଙ୍କ ଠିକ ହିଯାଛେ । ଏହିକଥି ପିଙ୍କ ଚାଉଳେର ବର୍ଣ୍ଣ ଉଚ୍ଚଳ ହୁଏ । ବାଖରଗଙ୍ଗେର ଲୋକ ନୃତ୍ୟ ଧାନ ଗରମ ଜନେ କିମ୍ବର୍ଦ୍ଦକଣ ଭିଜାଇଯା ଚାଉଳ ଅନୁଷ୍ଠାନ କରେ । ବନ୍ଦଦେଶେ ବିଧବାଦିଗେର ଧାନ୍ୟେର ଜନ୍ମ ଏବଂ ଠାକୁର ପୁଜାର ଜନ୍ମଇ ପ୍ରଥାନତଃ ଆତପ ଚାଉଳେର ବ୍ୟବହାର । ଆତପ ଚାଉଳ କୀଟେର ଆକ୍ରମଣ ହିତେ ରଙ୍ଗା କରା କଠିନ ।

ଚାଉଳ ଛାଟାର ମାତ୍ରା ଅମୁମାରେଓ ମୂଳ୍ୟର ଭାବରତ୍ୟ ହୁଏ । ଅଧିକ ଛାଟା ଚାଉଳେର ମୂଳ୍ୟ ଅଧିକ : କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ଛାଟାଯ ଚାଉଳେର ଅଧିକାଂଶ ତୈଳାକ୍ଷ ପଦାର୍ଥ ଓ ଲବଣ ଏବଂ କତକ ନାଇଟ୍ରୋଜେନ୍ୟୁକ୍ଟ ପଦାର୍ଥ କୁଣ୍ଡାର ସତିତ ଚଲିଯା ଥାଏ । ଇହାତେ ଚାଉଳେର ମୂଳ୍ୟ ହାସ ହେଯା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ, କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ଛାଟାଯ ଚାଉଳ ଏବଂ ତାହାର ଭାତ ଅତି ଉଚ୍ଚଳ ହୁଏ, ଏହି ଜନ୍ମଇ ଏହି ଚାଉଳ ଅଧିକ ମୂଳ୍ୟ ବିକ୍ରଯିବା ହୁଏ । ଛାଟା ଚାଉଳ ସତରକିଂ କିମ୍ବା ଥଲିଯାର ଉପର ରାଖିଯା ଦ୍ୱାସିଯା ପାଲିଶ କରିଯା ଲାଇଲେ ଇହାର ଭାତ ଫାଟେ ନା, ଇହାକେ ମାଜା ଚାଉଳ ବଲେ ।

ବାସାରନିକ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଜାନା ଗିଯାଛେ ଯେ ସାଧାରଣତଃ ମୋଟା ଧାନେର ଏବଂ ଅଧିକ ସାରଯୁକ୍ତ ଉର୍କରା ଭୂମିର ଧାନେର ଚାଉଳ ଅଧିକ ସାରବାନ, ଶୁତ୍ରାଂ ଉଚ୍ଚଭୂମିର ଧାନ ଅପେକ୍ଷା ନିମ୍ନଭୂମିର ଧାନ ଧାଦ୍ୟଶ୍ଵରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ । ପୁଣ୍ଡି-କାରିତାଯ ଚାଉଳ ଅନ୍ତାନ୍ତ ପ୍ରଧାନ ଧାଦ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ହୀନ, ଇହାତେ ପ୍ରୋଟିଡ୍ ଓ ଭସ୍ମେର ଭାଗ ଅତି ଅଳ୍ପ । ଏହିଜନ୍ମ ଭାତେର ସହିତ ପ୍ରଚୂର ମୃଦୁ ମାଂସ ଏହଣ ଅବଶ୍ୟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । କେବଳ ଭାତ ଆହାର ନା କରିଯା ଏକ ବେଳା ଝଟାର ବ୍ୟବହାର କରିଲେ ଶରୀର ବଲିଷ୍ଠ ହିବେ ।

ଚାଉଳ ହୁଇ ତିନ ବନ୍ଦା ଭିଜାଇଯା ଯାତାର ପିଷିଯା ବା ଟେକିତେ କୁଟିଯା ଆଟା ଅନୁଷ୍ଠାନ କରା ଥାଏ । ଚାଉଳେର ଆଟାଯ ଉତ୍ତମ ଚାପାଟି ଓ ପିଷିକାଦି ଅନୁଷ୍ଠାନ ହୁଏ । ଧାନ୍ୟ ହିତେ ଶୁଖାଦ୍ୟ ଚିନ୍ଦା, ମୁଢି ଓ ଧୈତ ଅନୁଷ୍ଠାନ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଇହାଦେର ସହିତ ତୁମ୍ଭ ଧାକିଲେ ଏହି ସବ ଧାଦ୍ୟ ଅପକାରୀ ହୁଏ ।

କଲିକାତାର ଚାଉଳ ସାଧାରଣତଃ ନିମ୍ନଲିଖିତ ନାମେ ଅଭିହିତ ହୁଏ, ସଥା—

(১) বালাম, (২) পেগু, (৩) বোলট, (৪) মেশী, (৫) রাঢ়ী, (৬) উভরা, (৭) মুগী, (৮) কাজলা, (৯) মেশুন।

বাখরগঞ্জের চাউলকে বালাম বলে। বালামের দানা শাদা, লম্বা, উজ্জল, পরিষ্কার ও হাকা। ইহার ভাত ফাটে না; দেখিতে অতি সুন্দর। ইহাতে বালি কিন্তু কাঁকর থাকে না। বাখরগঞ্জের মোটা শাদা চাউলকে পেগু বলে এবং তথাকার শাদা আউশের নাম ঘোলই। বোলই মোটা ও ছোট, পেটে উজ্জল দাগ আছে। ২৪ পরগণা, নদীয়া, বশোহর, মেদিনীপুর, হাবড়া ও হগলী জেলার শাদা চাউল সাধারণতঃ দেশী নামে অভিহিত। এই চাউল লম্বা, শাদা, উজ্জল, পরিষ্কার ও ভারী। ২৪ পরগণার মাজা বাঁকতুলসী ও পাটনাই চাউল বিখ্যাত। এই চাউলে উৎকৃষ্ট ভাত ও পোলাউ প্রস্তুত হয়। পাটনা ধানের আতপ চাউলকে হরা চাউল বলে, ইহারই নাম টেবল রাইন। বাঁকতুলসী ধানের নামাজা চাউল কোড়া বাঁকতুলসী নামে কথিত হয়। দেশীর অধো সিলেট চাউলও বিখ্যাত, ইহা মোটা চেপটা ও খর্বাকৃতি।

বৰ্দ্ধমান, বীরভূম ও বীরভূর চাউলকে রাঢ়ী চাউল বলে। বিহারের চাউল এই শ্রেণীভূক্ত করা যায়। তথাকার কাটারীভোগ, সমুদ্রবালী, বাশমতি বিখ্যাত। এই চাউলে অনেক কাঁকর থাকে। এই অঞ্চলের বাদসাভোগ দাদখানি, রঁধুনীপাগল চাউল বিখ্যাত।

রাজসাহী ডিভিসনের চাউলকে উভরা চাউল বলে। দিনাজপুরের চন্দনচূড়, কাটারীভোগ ও দাদখানি চাউল বিখ্যাত। দাদখানি ও কাটারিভোগ অতিশয় লয়পাচ্য বলিয়া বিখ্যাত। এই চাউলে তৈলের ভাগ কম থাকাতেই এত লঘু। কিন্তু দাদখানি চাউল যেদকারি গুণে বড়ই হৈন। এই অঞ্চলের মোটা চাউলকে মুগী বলে।

বঙ্গদেশের লাল চাউলকে কাজলা বলে। এই চাউলের ভাত দেখিতে সুন্দর নয়। এই জন্য অবস্থাপন লোকেরা ইহা শ্রেণ করেন না।

ଆତପାଶ, ଦୈରାମୁଗରୀ, ମଲକଚୁବ୍ରା ପ୍ରଭୃତି କୋନ କୋନ କାହଳା ଚାଉଳ ହାଲକ୍ଷା ଓ ଇହାଦେର ଭାତ ଶୁଦ୍ଧାଦୟ ।

ବର୍ଷାର ଚାଉଳ ଯେନ୍ଦ୍ରନ ନାମେ ପରିଚିତ । ଇହା ଆତପ ଚାଉଳ । ଇହାର ମାନା ବେଟେ ଓ କୁନ୍ତ । କଲେ ଛାଟା ହସ୍ତ ବଲିଆଇ ଇହାତେ ଅନେକ ଖୁଲ୍ଲ ଥାକେ ।

ତୈଳେ ପକ ଜାଳାର୍ ବା କୁନ୍ତାର ସହିତ ଚାଉଳ ରାଖିଲେ ଇହାତେ ପୋକା ଲାଗେ ନା ।

ରକନ-ପ୍ରଣାଳୀ

ଆୟ ୧୫ ମିନିଟ ଚାଉଳ ଧୁଇଯା ରାଖିବେ । ଜଳ ଝୁଟିଲେ ଉହାତେ ଚାଉଳ ଛାଡିଯା ଥିବେ । ଇହାତେ କିଞ୍ଚିତ ଲବଣ ଦିଲେ ଭାଲ ହର । ୨୯୫ରେ ୧୦୧୨ ମିନିଟେର ମଧ୍ୟେ ଆତପ ଚାଉଳେର ଅନ୍ନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହସ୍ତ । ସିଙ୍କ ନୂତନ ଚାଉଳେର ଅନ୍ନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିତେ ୧୫୧୬ ମିନିଟ ପ୍ରୋଜନ ହସ୍ତ । ପୁରୀତନ ଚାଉଳେର ଅନ୍ନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିତେ ଅର୍ଦ୍ଧଘନ୍ଟା ସମସ୍ତେର ପ୍ରୋଜନ ହିତେ ପାରେ । କୟଳାର ଆଲେ ଜଳ ଝୁଟିତେ ୧୦୧୨ ମିନିଟ ଲାଗେ । ଶୁସିଙ୍କ ଭାତ ଟିପିଲେ ଇହା ମିଳିଆ ଯାଯ । ଭାତ ଅଧିକ ସିଙ୍କ ହିଲେ ଭାତ ଗାୟେ ଗାୟେ ଲାଗେ ଓ ତାହା ଶୁଦ୍ଧାଦୟ ହସ୍ତ ନା । ରକନ କରିଯା ଭାତେର ମାଡ଼ ଫେଲିଯା ଦିଲେ ଇହାର ସହିତ ଶେତମାର ଓ ପ୍ରୋଟିଡେର ଶତକରା ଆୟ ୭ ଭାଗ ଓ ତୈଳେର ଅର୍ଦ୍ଧଭାଗ ବିନଷ୍ଟ ହସ୍ତ । ଅନ୍ନ ଘୁମ୍ତେ ପକ ଅର୍ଦ୍ଧ ୬ ଏକ ସେର ଚାଉଳେ ଅର୍ଦ୍ଧ ପୋଯା ଘୁମ୍ତୁକୁ ଅନ୍ନ ଅଧିକ ଶୁଦ୍ଧ ପଥ୍ୟ ନଯ । କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ଘୁମ୍ତୁକୁ ପୋଲାଉ ଶୁଦ୍ଧପଥ୍ୟ ।

ଚାଉଳେ ଓ ଦାଇଲେ ରକନ କରିଲେ ଖିଚୁଡ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହର । ଖିଚୁଡ଼ି ଅତିଶ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧପଥ୍ୟ । ଅର୍ଦ୍ଧ ଚାଉଳ ଓ ଅର୍ଦ୍ଧ ଦାଇଲେର ଖିଚୁଡ଼ି ଖୁବ ଶୁଦ୍ଧାଦୟ ହସ୍ତ, କିନ୍ତୁ ଶାହୁରଙ୍କାର ଅନ୍ତ ଏଇକପ ଶୁଦ୍ଧ ପଥ୍ୟ ଧାଦ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରା ଦାର ନା । ଶୁଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିରା କୋନ କୋନ ସମସ୍ତେ ଏକ ସେର ଚାଉଳେ ଏକ ପୋଯା ଦାଇଲେର ଖିଚୁଡ଼ି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିତେ ପାରେ । ଆତପ ଚାଉଳେର ଖୁଦ ଶର୍କରା ସଂଘୋଗେ ଦୁହେ ପାକ କରିଲେ ଅତି ଶୁଦ୍ଧାଦୟ ପାରସ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହର ।

ଭାତ ତିନ ସନ୍ଟା ସିଙ୍କ କରିଯା କାପଡ଼େ ଛାକିଯା ଲଇଲେ ଇହାକେ ଭାତେର

মণি বলে। ভাতের মণি রোগীর পথ্য। ফুটস্ট কলে ধৈ ভিজাইয়া পূর্ণোক্ত প্রকারে ছাকিলে ধৈরের মণি প্রস্তুত হয়। ভাতের মণি ও ধৈরের মণি বার্গির মত রোগীর পথ্য স্বরূপ কবিয়াজগণ ব্যবহার করিতেন।

খরিদ

চাউল খরিদ করিবার সময় দেখা আবশ্যক যে—

(১) চাউল নূতন কি পুরাতন।

(২) কাঁকর কিম্বা বালি মিশ্রিত কি না, (রাঢ়ী চাউলে সাধারণতঃ কাঁকর ও বালি থাকে। চালনি দ্বারা চালিয়া কাঁকর ও বালি ফেলিয়া দেওয়া বাইতে পারে।)

(৩) দানা ভাঙ্গা কি না।

(৪) ছাটা কিঙ্গপ, (ধান আছে কি না।)

(৫) পোকা ধরা কি না।

(৬) দানা সাদা কিম্বা লাল।

(৭) দানা সরু কিম্বা মোটা, অথবা লম্বা কিম্বা বেঁটে।

নিম্ন তালিকায় কতিপয় বিধ্যাত চাউলের রাসায়ানিক ধার্য শুণ প্রদত্ত হইল। এই পরীক্ষা শ্রীযুক্ত ছপার সাহেবের তত্ত্ববধানে তাঁহার সহকারী শিবপুর কলেজের কৃষি পরীক্ষোভীর্ণ শ্রীযুক্ত স্বরেজনাথ দে কর্তৃক সম্পন্ন হইয়াছিল :—

এই তালিকা হইতে জানা বাইবে যে বোঝাইর কমোদ চাউল প্রোটিন ও তৈলের উপাদানে সর্বশ্রেষ্ঠ। আউস ও মোটা চাউলে সাধারণতঃ প্রোটিডের ভাগ অধিক। মুনসিংহের বাকতুলসী ২৪ পরগণার বাকতুলসী অপেক্ষা অধিক প্রোটিড ধারণ করে। সেইস্বরূপ ভাগলপুরের কাটারিভোগ দিনাজপুর ও রাজসাহীর কাটারিভোগ অপেক্ষা ধার্য শুণে শ্রেষ্ঠ। দানখানি ও বাকতুলসী চাউলে তৈলের ভাগ অভিশর কর, এই অস্ত রোগীর পথ্য বিচারে ইহারা সর্বোক্তৃষ্ট।

কতিপয় বিখ্যাত চাউলের খাদ্য গুণ

নাম	জল	বেতসার ও শুরুরা	জেল	পুর	প্রোটিন	ক্ষমতা
উড়ি ধানের চাউল, চাকা	৮.৭	১১০৮	২.৮	১.১	৮.৪	১.৬
ঝঁ পুরুষ বর্জনান	৮.৬	১৮.৭	২.২	১.০	৮.০	১.৩
আটম (জাল) ধূবরি	১০-১২	১৫.৮	০.৮	০.৮	৮.০	১.০
ঝঁ (সাল) চীপুর	"	১৫.৮	০.৮	০.৭	৮.২	০.৮
আরব (সাল)	ঝঁ	৮০.০	০.২	০.১	৬.৮	১.৬
বুলি—বোটা আমন, বুলনা	"	১১.৬	০.৭	০.৬	৮.৯	০.৭
নাশা ঝঁ বর্জনান	"	১৮.০	১.২	০.৮	৭.৫	১.১
ঝঁ ঝঁ ঝঁ (আটগু)	"	১৯.০	০.৮	০.৮	৭.৮	০.৮
কল্পসাল—২৪ পরগণা	"	৮০.৫	০.২	০.৬	৬.৯	০.৬
বালান	"	১৯.৩	০.৬	০.২	৮.৫	০.৮
গাটনা—২৪ পরগণা ১ বৎসর	"	১১.১	০.২	০.২	৭.১	০.৭
ঝঁ ২ বৎসর	"	১৯.০	০.২	০.২	৭.৬	০.৮
বাঁকড়ুলসী—২৪ পরগণা	"	৮০.৫	০.১	০.৫	৭.৪	০.৬
ঝঁ সরুমনজির	"	৮০.২	০.১	০.৪	৮.২	৮.৫
কাটারিতোক ভাগলপুর	"	১৮.৯	০.২	০.৬	৭.৩	০.৭
ঝঁ দিলাজপুর	"	১১.১	০.১	০.৪	৬.৬	০.৮
ঝঁ রাজশাহী	"	৮১.১	০.২	০.২	৬.৫	০.৮
কালজিরা (আটগু) বৈমনসি	"	১১.১	০.১	০.৪	৬.৬	০.৮
দারখানি—দিলাজপুর	"	১১.৮	০.১	০.৬	৮.৩	০.৭
সোণাশুধি (হগড়া) চট্টগ্রাম	"	৮১.৭	০.১	০.৪	৮.৭	০.৯
বোকা ধা করোল—চীপুর *	"	১৮.৭	০.১	০.৪	৮.৫	০.৯
কর্ণফুকান্ত—কটক	"	১১.৬	০.৮	০.৮	৭.০	১.৪
করোল—বোকাই	"	৮১.১	০.১	০.৪	৭.৩	১.৩
	"	৭০.৮	০.১	০.১	৫.৭	১.১

* এই চাউল কিন্তু ক্ষেত্রে তৎপুরে জলে বিনা রক্ষণে ভাত প্রস্তুত হয়।

ଶବ୍ଦ

ବ୍ୟାସାର୍ଥନିକ ଧ୍ୟାନ୍ତ୍ରଣ

୧। ଦାହଣ୍ଟ—

ଶ୍ରେତସାର ଓ ଶର୍କରା ଶତକରା	...	୬୭—୭୬ ଭାଗ ।
ତୈଳ	...	୧୨—୨ "
ଶ୍ରୀ	...	୧୨—୦ "

୨। ମେଦକାରିତୀଣ୍ଟ—

ପ୍ଲୋଟିଡ୍ ଶତକରା	...	୮—୧୨ ଭାଗ ।
ଭ୍ରମ	...	୨—୩ "

ଗମ ଆମାଦେର ସର୍ବପ୍ରଧାନ ଧ୍ୟାନ । ଭାରତବର୍ଷେ ବହୁଶ୍ଳେ ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ଜାତି ବହୁଦେଶେ, ସାଙ୍ଗଲାଦେଶେ ଚାଉଲେର ଭାର ଗମ ସର୍ବପ୍ରଧାନ ଧ୍ୟାନକୁଣ୍ଡ ବ୍ୟବହର୍ତ୍ତ ହୁଏ । ଆମାଦେର ଶରୀର ଧାରଣ କରିତେ ସେ ପରିମାଣେ ପୁଷ୍ଟିକର ପଦାର୍ଥେର ପ୍ରଯୋଜନ, ତାହା ଗମେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥା ଯାଏ । ପୌର୍ଣ୍ଣଟା ଲୟୁପଥ୍ୟ । କିନ୍ତୁ ଚାପାଟା ପରିପାକ କରା ଶୁକଟିନ । ବନ୍ଦଦେଶେର ଅଧିକାଂଶ ହଲେ ବିଶ୍ଵକ ପାନୀୟ ଜଳ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥା ଯାଏ ନା ; ତଥାମ ଚାପାଟା ସହଜେ ପରିପାକ ହବ ନା ।

ଗମ ପ୍ରଧାନତଃ ଚାରି ପ୍ରକାର—ସଥା—

- (୧) ନରମ ଶାଦା ଗମ, ସଥା—ଛଦିଯା ।
- (୨) ଶକ୍ତ ଶାଦା ଗମ, ସଥା—ଛଦିଯା ଓ ବଡ ଗହମା ।
- (୩) ନରମ ଲାଲ ଗମ, ସଥା—ଲାଲକା ।
- (୪) ଶକ୍ତ ଲାଲ ଗମ, ସଥା—ଦେଶୀ ବା ଧେରୀ ।

ନରମ ଗମେ ଉତ୍କଳ୍ପନ ଲୁଚୀ ଅନ୍ତର୍ତ୍ତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଶକ୍ତ ଗମ ଦାରା ଉତ୍କଳ୍ପନ ପାଉର୍ଣ୍ଣଟା, ଚାପାଟା ଓ ଶୁଜୀ ଅନ୍ତର୍ତ୍ତ ହୁଏ । ନରମ ଗମେ ଶୁଜୀ ହେଉଥା ନା । ଇଉଠୋପେ ଏକଥିଲେ ଶକ୍ତ ଗମେର ଖୁବ ଆଦର ହଇତେଛେ ଏବଂ ତଥାର ଏକଥିଲେ ଶକ୍ତ ଗମେର ମୂଳ୍ୟ ଅଧିକ । ଶକ୍ତ ଲାଲ ଗମେର ଆଟା, ଶାଦା ଗମେର ମୁତ୍ତ ଶାଦା ହେଉଥା ନା ।

গম পিষিয়া কাপড়ে অথবা খুব শক্ত চালনীতে ছাকিলে যে মিহি গম চূর্ণ প্রাপ্ত হওয়া যায়, তাহাকে ময়দা বলে। অবশিষ্ট মাহা থাকে তাহার চোকর বাদ দিলে স্বজী বলে। গম পিষিয়া ময়দা বা চোকর বাদ না দিলে তাহাকে আটা বলে। যে আটার চোকর বাদ না দেওয়া যায় তাহা আহার করিলে কোর্ত পরিষ্কার হয়। কিন্তু স্বস্ত ব্যক্তির পক্ষে চোকর বাদ দেওয়াই উচিত। চোকর বাদ দিলে যে আটা প্রস্তুত হয়, তাহা দ্বারা উত্তম পাঁওফটা প্রস্তুত হয়।

গম ধোত ও শুক করিয়া কাকর প্রস্তুতি আবর্জনা^{*} ফেলিয়া পেষণ করিয়া লইলে উৎকৃষ্ট আটা বা ময়দা প্রস্তুত হয়। এইরূপ উৎকৃষ্ট আটা কিছি ময়দা বাজারে দুর্ঘট, এই জন্ত ঘরে আটা প্রস্তুত করা কর্তব্য। বাজারের ময়দা কিছি স্বজীতে সাধারণতঃ কাকর চূর্ণ কিছি বালি প্রস্তুতি আবর্জনা মিশ্রিত থাকে।

গম তিন মাসের পুরাতন হইলেই স্বচ্ছন্দে ব্যবহার করা যায়। ময়দা কি আটা ১৫ বা ১৬ দিনের অধিক ভাল থাকে না। পোকা লাগা গমের আটা নিকৃষ্ট। ক্রুরকালীন ক্রেতা দেখিবেন যে,—

- (১) শাদা কি লাল গম।
- (২) নরম কি শক্ত গম। (দীতে কাটিয়া পরীক্ষা করা যায়।)
- (৩) পোকায় ধূরা কি না (পোকা ধূরা গমের আটা বা ময়দা তিক্ত।)
- (৪) আবর্জনা আছে কি না। আবর্জনা থাকিলে তাহার পরিমাণ। (কাকর কিছি বালি থাকিলে চালনি দ্বারা চালিয়া লইতে হয়।)

আটা, ময়দা ও স্বজী

১। কাকর চূর্ণ কিছি বালি মিশ্রিত কি না? (দীতে কাটিয়া পরীক্ষা করা যায়।)

২। শোকার ধৰা কি মা ?

৩। বুতন কি পুৰোতন । বহুদিনের শেষা আটা কিছা শোকা লাগা গমের আটা তিক্ত স্বাদ বিশিষ্ট । (জিহ্বায় দিয়া পরীক্ষা করা বাবু ।)

৪। চোকর মিশ্রিত কি না ।

পাঁওকটী ধরিদকালে দেখিতে হইবে বে, ইহা টিপিয়া ছাড়িয়া দিলে পূর্বৰ্বৎ আকৃতি প্রাপ্ত হয় কি না । যদি তাহা না হয়, তবে বুৰিতে হইবে বে কটী ভালুকপ প্রস্তুত হয় নাই ।

প্রস্তুত-প্রণালী—

চাপাটী—এক সেৱ আটার এক তোলা লবণ দিয়া উভয়কূপে মাখিতে হয় । তেলা করিয়া এইকূপ আটা বা সুজী অৰ্কি ঘণ্টা ফুটস্ট জলে সিক করিয়া লইয়া ঈ তেলা ভাজিয়া আটা উভয়কূপে মাখিয়া কটী প্রস্তুত করিলে ইহা দ্বাৰা লঘুপাচা চাপাটী প্রস্তুত হয় । সাধাৱণতঃ তেলা করিয়া সিক কৰাৰ পথা নাই । আটা জলে মাখিয়া বেলনীতে বেলিয়া চাপাটী প্রস্তুত কৰা হয় । চাপাটী প্রথমতঃ চাটুতে অগ্নিৰ তাপে উভপ্র করিয়া চিমটে দ্বাৰা ধরিয়া অগ্নিৰ মধ্যে দিতে হয়, যখন ঈ কটী কুলিয়া উঠে, তখন তহা প্রস্তুত হয় । জলস্ত অগ্নিৰ মধ্যে না দিয়া কাঠ কৱলাৰ অগ্নিৰ উপৰ গৱিষ্ঠ গৱিষ্ঠ রাখিয়া কটী কুলিতে দিলে কটী ভালুকপ সিক্ষ হয় । জলস্ত অগ্নি মধ্যে কটী অতি স্বাদু প্রস্তুত হয় বলিয়া ইহা সুসিক্ষ হয় না ।

লুটী ।—এক সেৱ ময়দায় সাধাৱণতঃ এক ছটাক স্বত ও এক তোলা লবণ দিয়া ভালুকপ মাখিতে হয় । তৎপৰে বেলনীতে বেলিয়া উভপ্র স্বতে ভাজিতে হয় । লুটী প্রস্তুত অস্ত সেৱকৰা আধ সেৱ স্বতেৰ প্ৰয়োজন হয় ।

পাঁওকটী ।—সাত সেৱ ময়দায় এক ছটাক লবণ মিশ্রিত কৰিজ্জে হয় । এক সেৱ জৈবজ্ঞান জলে এক ছটাক দৈষ্ট (ভাজাৰধানাৰ প্রাপ্তব্য)

বোগ করিয়া মিশ্রণ প্রস্তুত করিতে হব। এই মিশ্রণ ঐ ময়দার তিতরে কালিয়া রাখিতে হইবে। এই সময়ের অধো ঐ ময়দা কুলিয়া উঠে। তৎপর পুনরায় ইহাকে উত্তমকল্পে মাখিতে হইবে। মাখা হইলে অর্দে সের বা এক পোয়া পরিমাণের ছোট ছোট তাল করিয়া ১০ মিনিট অগ্নির তাপে রাখিতে হইবে। এই অন্ত বিশেষ প্রকার চুলী প্রস্তুত করিতে হব।

অতক্রমে বেকারগণ * জিষ্টের পরিবর্তে তাড়ি মিশ্রিত করে। তাড়িতেও ঈষৎ থাকে কিঞ্চ ইহা বিষম নহে। জিষ্টের সহিত জলের বদলে হৃষ্ট দেওয়া বাইতে পারে। ঈষৎ বাতীতও পূর্বোক্ত প্রকারে পাঁওকটা প্রস্তুত হইতে পারে। এক সের ময়দার ৩ তোলা চিনি ও ছুর আন। পরিমাণ সোডা দিয়াও পাঁওকটা প্রস্তুত করা যায়। ময়দার যত প্রকার খাদ্য প্রস্তুত হয় তত্ত্বে পাঁওকটা সর্বাপেক্ষা শয় খাদ্য।

—○—

অন্ত

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

১। দাহগুণ—

বেতসার ও শর্করা শতকরা	...	৭২ ভাগ
তৈল	...	২ "
সূজ	...	৩ "

২। মেদকারিতা গুণ—

প্রোটিড শতকরা	...	৬ই ভাগ
ডম্ব	...	১ই "

গম অপেক্ষা যব নিষ্কষ্ট খাদ্য। উত্তমকল্পে চোকর ফেলিয়া চুর্ণ

* পাঁওকটা প্রস্তুত-কারকগুলকে ইংরাজী ভাষায় Bakers (বেকার) বলে।

করিলে যব অতিশয় লম্বু পথ্য হয়। কিন্তু ইহার চোকর অতিশয় অপকারী। যথের আটায় কটা প্রস্তুত হয় না। কিন্তু গৌৰুৰ লোক ইহারারা চাপাটা ও ছাতু প্রস্তুত কৰিয়া এহণ কৰে। বিলাতে কল হারা চোকর কাটিয়া ফেলিয়া দেয়, তৎপরে যব চূর্ণ কৰে। এই যব চূর্ণ রোগীৰ পথ্য। চোকর ছাড়ান ববেৰ দান। সিঙ্ক জল স্বিদ্ধকারী ও রোগীৰ পথাঙ্গপে ব্যবহৃত হয়।

যব জলে ভিজাইয়া টেকি হারা চোকর ছাটিয়া ফেলিতে পারা যাব। তাহার পৱ যব ভাজিয়া ছাতু প্রস্তুত কৰা যাব। যবেৰ ছাতু এতদেশে বহুল পৱিমাণে ব্যবহৃত হয়।

ক্রেতার জ্ঞাতব্য বিষয়

- ১। ইহাতে কাকর ও অগ্নাগ্ন আবর্জনা আছে কি না। থাকিলে তাহার পৱিমাণ।
- ২। বৌজ হাঙ্গা কিম্বা ভারী। এক মুষ্টি বৌজ লইয়া মুষ্টিৰ মধ্যে অমুভূত কৰা যাব যে বৌজ হাঙ্গা কিম্বা ভারী। ভারী বৌজই উভয়।
- ৩। বৌজেৰ বৰ্ণ টাটক। হওয়া উচিত।
- ৪। পোকা ধৰা কি না।

অকাই

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

১। খেতসার ও শর্করা শতকরা	৭১	ভাগ
তৈল	৬	"
মুত্ত	১২	"
২। মেদকারিতা শুণ				
প্রোটিড শতকরা	৩২	
ভস্তু	১৪	"

কোন কোন হলে মকাই প্রধান ধান্য বলিয়া পরিগণিত হয়। গরীব লোকেরা মকাইর ভাত, ভাঙা ও ছাতু করিয়া প্রহণ করে। মকাই চুর্ণের সহিত গমের আটা মিলিত করিয়া চাপাটী প্রস্তুত হয়। মকাই গমের মত পুষ্টিকারক এবং ইহা বিলক্ষণ তৈলাক্ত, এইজন্ত মকাই লঘুপথ্য নহে। মকাই উভয়রসে পেষণ করিলে সুপথ্য হয়।

ক্রেতার জ্ঞাতব্য বিষয়

- ১। ইহাতে আবর্জনা আছে কি না।
 - ২। বৌজ হাঙ্কা কি ভাবী।
 - ৩। বৌজ পোকার ধরা কি না।
 - ৪। বীজের বর্ণ টাট্কা কি না।
-

দেওধান বা চুক্রাহ বা পুহমা

রাসায়নিক ধান্যগুণ

১।	মাহশুণ			
	খেতসার ও শর্করা শতকরা	...	১০—১০	ভাগ
	তৈল	...	৩	৩
	ভূমি	...	—	১
২।	মেদকারিতা শুণ			
	প্রোটিভ শতকরা	...	৮—১২	ভাগ
	ভূমি	...	২	”

নাগপুর, মাজুমদ ও বোঁদারের অধিকাংশ হলে দেওধান প্রধান ধান্য। দেওধান গমের মত পুষ্টিকারক এবং ইহা মকাইর মত তৈলাক্ত। এইজন্ত লঘু পথ্য নহে। দেওধানের আটাৰ চাপাটী প্রস্তুত হয়। বেহারের গরীব লোকেরা দেওধানের ভাতও আহার করে। ইহাতে

ବୈଶ ହଇରା ଥାକେ । ମକାଇର ଓ ଦେଉଥାନେର ବୈଶ, ଥାନେର ବୈଶର ମତ ମୋଳାରେଖା ହେ ନା । ଏତକେବେଳେ ଦେଉଥାନେର କୀଟା ପାହ ଗହର ପ୍ରଧାନ ଥାଦ୍ୟ ।

କ୍ରେତାର ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ବିସର୍ଗ

୧ । ଇହାତେ ଆବର୍ଜନା ଆଛେ କି ନା ।

୨ । ବୀଜ ହାଙ୍କା କି ଭାବୀ ।

୩ । ବୀଜ ପୋକା ଧରା କି ନା ।

ଧାନ୍ୟ ଜ୍ଞାତୀୟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଥାଦ୍ୟ

ଚୀନା, କାନ୍ତନ, ବଜ୍ରା, ଗଞ୍ଜିଲ, ମଙ୍ଗରା ଶ୍ରାମା ଓ କୋଦୀ ଅଭୂତି ଶତ୍ରୁ ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ଅନ୍ତର୍ଗତ । ପୁଣିକାରୀତା ଶୁଣେ କାନ୍ତନ, ବଜ୍ରା, ଗଞ୍ଜିଲ ଓ ଚୀନା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ; ଏବଂ କୋଦୀ ଓ ମଙ୍ଗରା ନିନ୍ଦିଷ୍ଟ କିମ୍ବା ବଜ୍ରା, ମଙ୍ଗରା ଓ କୋଦୀ ହିତେ ଅଧିକ ପରିମାଣେ ଶ୍ଵେତସାର ପଦାର୍ଥ ପ୍ରାଣ ହେଉଥାବା ଯାଇ । ଏହି ସକଳ ଶତ୍ରୁ ହିତେ ତୁଷ ବାହିର କରା ଶୁକଟିନ, ଶୁତରାଂ ଇହାରା ଅତିଶୟ ଶୁକ୍ଳ ପଥ୍ୟ । ଏହିଜଣ୍ଠ କେବଳ ଦରିଦ୍ର ଲୋକ ଏହି ସକଳ ଥାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରେ । ମଙ୍ଗରା ବ୍ୟାତିତ ଏହି ଜ୍ଞାତୀୟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶତ୍ରୁ ସକଳ ମୃଦ୍ଦିକାରୀ ସହଜେ ଜନ୍ମେ ନା ଏହି ଅନ୍ତ ପାର୍ବତ୍ୟ ଅନ୍ଦେଶେ ମଙ୍ଗରାର ଅଧିକ ଚାଷ । ମାନ୍ଦ୍ରାଜ, ବୋଷାଇ ଓ ବିହାରେର ଅନେକ ଥାନେ ମଙ୍ଗରା ଗରିବଲୋକେର ପ୍ରଧାନ ଥାଦ୍ୟ । ତାହାରା ସାଧାରଣତ ଇହା ହିତେ ଆଟା ତ୍ର୍ୟପରେ ଚାପାଟୀ ପ୍ରଷ୍ଟତ କରିଯା ଗ୍ରହଣ କରେ ।

ଏହି ସକଳ ଶତ୍ରୁର ରାସାୟନିକ ଥାଦ୍ୟଗୁଣ ନିମ୍ନେ ବିବୃତ ହିଲା—

ଶତ୍ରୁର ନାମ	ଜଳ	ତୈଳ	ଆୟତିଡ଼	ଶ୍ଵେତସାର	ଶ୍ରୁତ	ଭସ୍ମ
ଚୀନା	୮୦.୮	୪୦.୫	୮୦.୦	୬୫୦.୨	୧୦୪	୨୦୧
କାନ୍ତନ	୧୦୦	୪୦.୩	୧୦୦.୮	୬୫୦.୩	୫୦୯	୨୦୧
ବଜ୍ରା	୮୦.୮	୫୦.୩	୯୦.୫	୭୩୦.୫	୦୮	୧୦୭
ଗଞ୍ଜିଲ	୧୦୦.୨	୩୦.୬	୯୦.୧	୬୯୦.୦	୪୦୬	୩୦୫
ମଙ୍ଗରା	୧୨୦.୭	୧୦.୨	୬୦.୪	୧୧୦.୧	୨୦୯	୨୦୮
ଶ୍ରାମା	୧୦.୭	୪୦.୪	୧୦.୦	୬୭୦.୫	୧୦୪	୧୦୭
କୋଦୀ	୮୦	୩୦.୩	୫୦.୮	୧୦୦.୦	୮୦୮	୧୦୬

চতুর্থ অধ্যায়

ডাইল

ধাতুজাতীয় থাদ্যে যেমন খেতসার প্রধান, সেইকলে ডাইলে প্রোটিড় প্রধান। কোন থাদ্যেই ডাইলের স্থায় এত অধিক মাত্রায় প্রোটিড় প্রাণ হওয়া যায় না। কিন্তু ডাইলের প্রোটিড় অতিশয় ছুঁচাচ্য। সৃষ্টি উভাপে অনেকগুলি সিদ্ধ না করিলে ডাইল জীব করা যায় না। ডাইল সুসিদ্ধ না করিয়া শেষ করিলে পেটকাপা, অজীর্ণ, আমেশা, বাত প্রভৃতি রোগ উৎপন্ন হয়। প্রায় সমস্ত ডাইল অস্থাধিক পরিমাণে তিক্ত। এই তিক্ত পদার্থ বিষাক্ত। সুসিদ্ধ করিলে এই বিষাক্ত পদার্থ বিনিষ্ট হয়। খেসারি ও মটর ডাইলে এই তিক্ত পদার্থ অপেক্ষাকৃত অধিক। সোডার জলে জিজাইয়া ধোত করিলে এই বিষাক্ত পদার্থ তিরোহিত হয়। তৎপরে ইহা পিশিয়া লইয়া রক্তন করিলে অপেক্ষাকৃত অধিক পরিমাণে জীৰ্ণ হয়। ডাইলের খোসা অপথ্য স্ফুতরাং ডাইল উভয়কল্পে ছাটা আবশ্যক। এতদেশীয় ব্যবসায়ীগণ থাদ্য দ্রব্যে নানাক্রিপ ভেঁজাল দেয়। এই সব শেষ করিয়া অনেক সময় উৎকট পীড়া জন্মে। ডাইলে বালি ও পাথর চূর্ণ মিশ্রিত থাকে। চালনী দ্বারা এই সব আবর্জনা বিমুক্ত করিয়া রক্তন করা কর্তব্য। ডাইলের মধ্যে মুগ, মসুর, কলাই, ছোলা, অরহর প্রেষ্ঠ। খেসারী ডাইল অত্যন্ত বাত জনক ও গুরুপথ্য। ইহাতে অপেক্ষাকৃত অধিক পরিমাণে বিষাক্ত পদার্থ বিদ্যমান। খেসারি ডাইল সর্বদা কখনও ব্যবহার করা বিধেয় নহে। মটর তেঁটা অপেক্ষাকৃত অধিক পরিমাণে ছুঁচাচ্য।

নিম্নলে নানা প্রকার ছাটা ডাইলের রাসায়নিক থাদ্যগুলোর পরিচয় আন্তর্ভুক্ত হইল।

নাম	জন	তৈল	প্রোটিভ	শ্বেতসার ও শর্করা	স্থৰ্ত্র	ভয়
মুগ (সোণা)	১২	২	২৩০৮	৫৪০৮	১০১	৩০০
মুগ (সবুজ)		২০৭	২২০২	৫৪০১		৪০০
মশুর		১০৩	২৬০০	৫৮০৪	১০২	২০২
কলাই		২০২	২২০৭	৫৫০৮	১০১	৪০০
চোলা		৪০০	২১০৫	৫৯০০	১০০	২০৬
অরহর		২০১	২২০৩	৬০০৯	১০২	৩০০
মটর		১০৫	২৮০২	৫৫০০	১০০	২০৮
খেদাবী		০০৯	৩১০৯	৫০০৯	১০২	২০৭
বরবটি		১০৩	২৪০০	৫৬০৮	১০৮	৩০৮
মেত		০০৬	২৩০৮	৫৬০৬		৩০৬

মুগ ভাইল

ভাইলের মধ্যে মুগ উকুকুষ্ট। নানাপ্রকার মুগ আছে, তন্মধ্যে সোণা মুগ সর্বোত্তম। কুকুর মুগ মধ্যম। বাদামি ও সবুজ মুগ নিকুষ্ট। মুগ কিনিয়া পরিষ্কার করিবার পরে, ঘরে ভাইল করিয়া লাইলেই ভাল। বাজা-রের ভাইলে অনেক বালি ও কাঁকর থাকে। ভাজা অপেক্ষা কাঁচা মুগের ভাইল উপকারী বলিয়া কথিত হয়। কিন্তু ভাজা মুগের ভাইল সুস্বাদু।

মশুর

মশুর বলকারক বলিয়া থ্যাত; কিন্তু উষ। থ্যাতায় ভাজিলে ভাইল বিখণ্ডিত হয়। কিন্তু টেকিতে বা উখরিতে ইটা গোটা ভাইল ভাল সিদ্ধ হয়।

কলাই

কলাইর ভাইল নিষ্পত্তি বিশিষ্ট। কলাই হই প্রকার—যথা, কালি কলাই, ও মাসকলাই। কালি কলাইর ভাইল মাস কলাইর ভাইল অপেক্ষা সুস্বাদু। মাসকলাইর ভাইলে ভাল বড়ি ও মিঠাই প্রস্তুত হয়।

ছোলা

পাটনাই ছোলা উৎকৃষ্ট। বুট কম করিতে হইলে দেখিতে হইবে যে ইহা পরিকার, তাঙ্গা ও কৌট বিস্তুক কি না। বুটের ছাতু বেহারে খুব প্রচলিত। গরীব লোক একবেলা বুটের বা মটরের ছাতু প্রহণ করিয়া জীবন ধারণ করে।

অরহর

বেহারে অরহরের সর্বাপেক্ষা আদর। তাহারা বলে যে অরহর লম্বু পথ্য ও শীতল। নানা প্রকার অরহর আছে—ষথা, কার্তিকা, মাধি ও চৈতালি। বাদামি রংয়ের চৈতালি অরহর উৎকৃষ্ট। কিন্তু ছাটা ডাইল দেখিয়া কোন প্রকার অরহর তাহা নিষ্কারণ করা যায় না। কুকুরবর্ণের খোসাযুক্ত অরহর অপেক্ষা শুভবর্ণের অরহর উত্তম বলিয়া কথিত হয়।

মটর

মটরের ডাইল সর্বাপেক্ষা অধিক পরিমাণে ব্যবহৃত হয়। কারণ রক্ষন করিলে ইহা খুব বৃক্ষি হয় এবং অন্ন ডাইলে অধিক লোকের আহার হইতে পাবে।

নানা প্রকার মটর আছে। ডাইল দেখিয়া বিভিন্নতা আনা যায় না। সবুজ ও রেটে দাগি বিশিষ্ট কাদবা বা ছবরা এবং সবুজ রংয়ের কুসী মটরের উত্তম ডাইল হয়। বাদামি বর্ণের ডিন্ডি এবং শুভ বর্ণের বিলাতী মটরের উত্তম ছাতু, ঘুগনি ও ভাঙ্গা হয়। এই মটর অপেক্ষাকৃত অধিক মিঠ। তিনি পাখিয়া নামক শুভ মটরের ও পূর্ণোক্ত বিলাতী মটরের শুঁটা উত্তম। কৌট দষ্ট মটর নিকৃষ্ট।

বরবটী

নানা প্রকার বরবটী আছে। বেগুণে রংয়ের বৌজ বিশিষ্ট বরবটীর লম্বা ও নরম শুঁটা হয়। ইহার অধিক বৌজ হয় না। শুভ বৌজ বিশিষ্ট বরবটীর শুঁটা শক্ত ও ইহার বৌজ অধিক হয়। এই বরবটী ডাইলক্কপে

অথবা এই বরবটী অলে ভিজাইয়া অকুরিত করিয়া ভাঙিয়া বা কাঁচা শ্রেণ করা হয়। বরবটীর ডাইল স্থানে কিন্তু শুক্রপদ্ধতি।

মেত বা মথ

মেত অপেক্ষাকৃত অধিক শুক্রপাচ ডাইল। বেহারের গরৌব লোক এই ডাইল শ্রেণ করিয়া থাকে। বেহারে মেত ও ভিরিজির গাছ গুরুকে ধারণ হয়। মেত ও ভিরিজি নিকৃষ্ট জমাতে জমিয়া থাকে।

ভেতমাস

ভেতমাস খাদ্যশুণে ডাইলের মধ্যে শ্রেষ্ঠ। অধিক পরিমাণে তৈল থাকায় অধিক পরিমাণে ইহা শ্রেণ করা যায় না। বেহার প্রদেশের লোকেরা অল্প পরিমাণে ভেতমাসের ছাতু ও লাড় শ্রেণ করিয়া থাকে। ইহার ডাইলও কিঞ্চিৎ পরিমাণে ব্যবহৃত হয়। বেহারে তিন প্রকারের ভেতমাস দৃষ্ট হয়। ভাগলপুরে শুভ ও বেগুনিয়া বর্ণের ভেতমাসের পরিমাণ অধিক। কিন্তু ত্রিহতে কুঁড়বর্ণের ভেতমাসের পরিমাণ অধিক। দ্বারবজিলিঙ্গ জেলার ভেতমাসের দানা বড় বড়। সাধারণ ছোট ভেতমাসও তথায় দৃষ্ট হয়। শুভ ও বেগুনিয়া বর্ণের ভেতমাসে প্রোটিডের ভাগ অপেক্ষাকৃত অধিক। কিন্তু ইহার ফসল অপেক্ষাকৃত কম। বেগুনে ভেতমাসের ফসল সর্বাপেক্ষা অধিক। বেহারের ক্ষৰি বিভাগের রাসায়নিক মিঃ টেলার বহু প্রকার ভেতমাস পরীক্ষা করিয়াছেন। তন্মধ্যে, নিম্নলিখিতেক প্রকার প্রধান ভেতমাসের ফল প্রকাশ করিতেছি।

ভেতমাসের নাম	নাইট্রোজেনের (শতকরা)	প্রোটিডের পরিমাণ (শতকরা)	তৈলের পরিমাণ (শতকরা)
কাল ভেতমাস	৬৭	৩৭.৯	১০.৫
গাদা ভেতমাস	৫৬	৩৫.০	১৬.৯
বেগুনে ভেতমাস	৪০.৫	৩৪.৪	১৭.১

ତରକାଳୀନ କ୍ରେତା ଦେଖିବେନ' ବେ ଡାଇଲ—

ଛାଟୀ କିଙ୍ଗପ ।

ବାଲି ବା ପାଥର ଚର୍ଚ ମିଶ୍ରିତ କି ନା ।

ଇହାର ବର୍ଣ୍ଣ ତାଙ୍ଗା କି ନା ।

ରଙ୍କନ-ପ୍ରାଣାଲୀ

ମୁଗେର ଡାଇଲ ସାତୀତ ଅନ୍ତାଞ୍ଚ ଡାଇଲ ସୋଡାର ଜଳେ ୧୦ ମିନିଟ ଡିଜାଇନ୍ଗ୍ ଧୋତ କରିଯା ଲାଇସ୍ଟା ମୁହଁ ଉଭାପେ ୫ ଷଟ୍ଟା ସିଙ୍କ କରିଲେ, ଡାଇଲ ସ୍ଲପ୍ଚାଚ ହୁଏ । ତିନ ଷଟ୍ଟାର କମେ ଡାଇଲ ସିଙ୍କ ହୁଏ ନା । ଏମନ ଚାଲା କରିବେ ଯାହାର ହୁଇ ମୁଖ ଥାକେ । ଇହାର ପଶ୍ଚାତେର ମୁଖେ ଡାଇଲ ସିଙ୍କ ହଇବେ ସଞ୍ଚୁଥେର ମୁଖେ ଭାତ ତରକାରୀ ଭାଙ୍ଗା ସବ ରଙ୍କନ ହଇବେ । ସତକ୍ଷଣ ଅନ୍ତାଞ୍ଚ ରଙ୍କନ ଶେସ ନା ହୁଏ ତତକ୍ଷଣ ଡାଇଲ ସିଙ୍କ ହଇତେ ଥାକିବେ । ସାଧାରଣ କରିଲାର ଚୁଲ୍ଲିତେ ଏଇଙ୍କପ ରଙ୍କନ କରା ଯାଏ ନା । ଏକ କଥାର ସାଧାରଣ କରିଲାର ଚାଲାଯ ଡାଇଲ ରଙ୍କନ ଅସଜ୍ଜବ । ଏଇଜ୍ଞ୍ଞ କରିଲାର ଜାଲେର ଡାଇଲ ଅତିଶ୍ୟ ଶୁଙ୍ଗପଥ୍ୟ ହୁଏ । ଏଇଙ୍କପ ଡାଇଲ ଭକ୍ଷଣ କରିଲେ ଅଚିରାଂ ଅନ୍ନେର ପୌଡା ଜନ୍ମେ ।

— ○ —

পঞ্চম অধ্যায়

সবুজি

তাজা সবুজি শ্রেণি না করিলে অচিরাতি স্বাস্থ্য ভঙ্গ হয়। সবজী কাঁচা আমরা বর্ধেষ্ঠ পরিমাণে পটাস, চূল প্রভৃতি আবশ্যকীয় লবণাদি পদার্থ প্রাপ্ত হই। উপর্যুক্ত পরিমাণে সবজী শ্রেণি না করিলে কখনও কোষ্ঠ পরিকার রাখা যায় না। শরীর রক্ষার্থে বেমন আহারের প্রয়োজন, অত্রপ্রতি পরিভ্যজ্ঞ পদার্থ সরল ভাবে নির্গমণ টিক তক্ষণ প্রয়োজনীয়। কোষ্ঠ কঠিন হইলে অগ্নিমাল্য হয়, যন্ত্র সমূহ নিষ্ঠেজ হয়, মনের অগ্নিসন্নতা জন্মে এবং অচিরাতি ছুরারোগ্য ব্যাধি আক্রমণ করে। তত্ত্বে অনেক সবজী ও খবের জিজ্ঞাসা করিয়া থাকে। তরকারী ব্যাসস্তুর তাজা হওয়া উচিত। কৌটি দষ্ট, শুক, নরম, দাগি ও মলিন তরকারী অতি নিকুঠি। যে ব্যক্তি বত পরিমাণে মাছ মাংস আহার করে, মোটামোটি, ইহার অক্ষিভাগ পরিমাণে তরকারী শ্রেণি করা কর্তব্য। অজীর্ণ রোগে শাক-সবুজি অপকারী।

বিলাতী আলু

রাসায়নিক খাদ্যগুণ—

দাহগুণ—	মেদকারিতাগুণ—
খেতসার ও শর্করা	প্রোটিড
১৪.৭	১০.৮
তৈল	০.১
জল ৬২.০৬	

তরকারীর মধ্যে বিলাতী আলু সর্বপ্রথম। আলু আঁশলঙ্ঘে আমাদের দেশের ভাতের ভাতের প্রধান খাদ্য। ইহাতে বিলক্ষণ পরিমাণে খেতসার প্রাপ্ত হওয়া যায়। অস্ত্রাঞ্চল তরকারীর অপেক্ষা ইহাতে প্রোটিডের পরিমাণও অধিক। কেহ কেহ বলেন যে ভাত বা কুটীর বদলে আলু ব্যবহার চলে। বাহারা বর্ধেষ্ঠ পরিমাণে মাংস শ্রেণি না করেন, তাহাদের

খাদ্য কেবল আলুর দ্বারা পূর্ণ হইতে পারে না। তথাপি চুর্ণিক্ষের সময়ে বিলাতী আলু দ্বারা জীবন ধারণ করা যাইতে পারে। ভারতবর্ষে প্রাচীনকালে বিলাতী আলু অবিদিত ছিল। সুপ্রিসিঙ্ক কলহাস এই আলু আমেরিকার আবিষ্কার করেন। এবং তিনি এই আলুর চাষ ইউরোপে প্রবর্তন করেন। ইউরোপ হইতে আমরা এই আলু প্রাপ্ত হইয়াছি। এক্ষে ভারতবর্ষের প্রায় সর্বত্ত বিলাতী আলুর চাষ হইতেছে।

অনেক প্রকারের আলু প্রাপ্ত হওয়া যায়। ইহাদিগকে প্রধানতঃ হইতে ভাগে বিভক্ত করা যায়, বথা—(১) পাহাড়ী সাদা আলু ও (২) পাটনাই লাল আলু। পাহাড়ী আলু সিঙ্ক হইলে বালি বালি হইয়া গলিয়া যায়। লাল আলু সিঙ্ক করিলে আঠা আঠা হয়, কিন্তু বিলাতী আলুর মত গলিয়া যায় না। বিলাতী আলু উত্তমক্ষণে সিঙ্ক হয় বলিয়া ইউরোপীয়ানগণ ইহাকে অধিক আদর করেন। আলুর শ্বেতসার খুব সুসিঙ্ক না হইলে শ্রপণ্য হয় না। ভালুকগ সিঙ্ক না হইলে ইহা দ্বারা পেট ভার হয় এবং অঙ্গীর্ণ রোগ জন্মে।

আলু হইতে একক্রমে পালো প্রস্তুত হয়। সিঙ্ক আলুর সহিত সম্পরিমাণে গমের আটা বা ময়দা যোগ করিয়া উত্তম চাপাটা প্রস্তুত হয়। চাউল বা ময়দার কাঁচ যোগ করিয়া উত্তম পিটকার্দণি প্রস্তুত হয়।

ক্রমকালীন ক্রেতা দেখিবেন—

- ১। পাহাড়ী সাদা আলু কি পাটনাই লাল আলু।
- ২। নূতন কিংবা পুরাতন আলু। পুরাতন আলু সুসিঙ্ক হয় না। নূতন অপেক্ষ আলুও স্থান্ধ্য নয়।
- ৩। গচা কি না। নূতন পাহাড়ী আলুর মধ্যে অনেক গচা আলু থাকে। সময়ে সময়ে আলুর তিতরে এক প্রকার বেগুনে যোগ দ্বারা দেখিতে পাওয়া যায়। এই আলু সুসিঙ্ক হয় না। এবং এই আলু ব্যবহারণ করা উচিত নহে।

৪। আলুর চোক গর্ত গর্ত না থাকিয়া ভাসা থাকিলে, সিঙ্ক করিয়া ছাল ছাড়াইতে সুবিধা হয়।

আলু সিঙ্কের নিয়ম

আলু খোসার সহিত ফুটস্ট অলে কিঞ্চিৎ লবণ ফেলিয়া দিয়া সিঙ্ক করিতে হয়।

মিঠা আলু

রাসায়নিক ধারণাগুণ

নামগুণ	মেদকাৰিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শৰ্করা—শৰ্করা-২১০৯	প্রোটিভ	১০৪
তৈল	ভস্ম	০.৯
	অল ৫৬	

ধারণাগুণে মিঠা আলু বিলাতি আলু অশেক্ষা ও অনেক বিষরে শ্রেষ্ঠ। কিন্তু ইহাতে শৰ্করার ভাগ অধিক থাকায় বিলাতী আলুর আয় ইহা প্রধান ধারণাকুণে ব্যবহৃত হয় না। প্রধানতঃ ইহা অপ্রৱেষ্ট লাগে ভাল। সুসিঙ্ক না হইলে মিঠা আলু সহজে পরিপাক হয় না। তুর্ভিক্ষের সময়ে সিঙ্ক মিঠা আলু প্রহণ করিয়া জীবন ধারণ করা যায়। বিহারের গরীব লোক মিঠা আলুর সময়ে একবেলা কেবল এই আলু খাইয়া থাকে। সিঙ্ক মিঠা আলু দ্বারা সুধাদ্য পিষ্টকান্দি প্রস্তুত হয়। ইহাতে সম পরিমাণ ময়দা বা চাউলের মণি মিশ্রিত করা আবশ্যক।

মিঠা আলু পলি মাটিতে উত্তমকৃত অস্ত্রে।

ওল কচু

রাসায়নিক ধার্যগুণ

দাহগুণ, শতকরা	মেদকারিতা গুণ—	
খেতসার ও শর্করা	প্রোটিড	২০৩
তৈল	ভস্ম	১০৪
জল ৭৮		

মেদকারিতা গুণে ওল তরকারীর শ্রেষ্ঠ। ইহাতে যথেষ্ট পরিমাণে লবণাক্ত পদার্থ (ভস্ম) থাকায় ইহা গ্রহণ করিলে কোর্ট পরিষ্কার থাকে। এই জন্য অর্শরোগের পক্ষে ইহা অতি উপকারী।

ওলে চুগের দানা দানা ছাই এক প্রকার যৌগিক পদার্থ থাকায় ইহা গলায় লাগে, এই জন্য ওল থাইতে অনেকেই ভুঁপায়। কলিকাতায় যে বোঝাই ওল বিক্রয় হয় ইহা গলায় লাগে না। কুকুর ওলও খোলা জমীতে ভস্মসার দ্বারা চাষ করিলে মুখাদ্য হয়। ওল সিঙ্গ করিয়া ইহাতে যথেষ্ট পরিমাণে অম্ল (লেবুর রস, তেঁতুল বা ভিনিগার) ও মরিচ প্রভৃতি কিয়ৎক্ষণ মাধ্যমে রাখিলে, ইহা নির্বিপুর্বে ভাতের সহিত গ্রহণ করা যাইতে পারে। সরিয়া বাটা মিশ্রিত ওলকচু মুখাদ্য।

মান ও অন্তান্ত কচু

মান ও অন্তান্ত কচুর রাসায়নিক বিশ্লেষণ হয় নাই। তথাপি বলা যাব যে ধার্যগুণে ইহা ওল অপেক্ষা অধিক নিষ্কৃষ্ট হইবে না। সব কচুতেই কোর্ট পরিষ্কার কুরে। কবিরাজগণ শোথ ও আমাশঙ্ক প্রভৃতি রোগে মানকচুর ব্যবস্থা করেন। অনেক চিকিৎসক লিভারের পক্ষে ওল ও অন্তান্ত কচুর ব্যবস্থা করিয়া থাকেন।

কাচা কলা ও মোচা

কাচা কলা ও মোচা উত্তম তরকারী। ইহাতে ট্যানিক্ এসিড্ থাকায় পেটের পীড়া ও ক্রমি রোগের পক্ষে উপকারী।

শুক্র কাচা কলা

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহগুণ	মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	৭৭.৮	প্রোটিড্
তেল	০.৪	ভম্ব
স্ত্র	১.২	

ইহার দাহগুণ যথেষ্ট, কিন্তু মেদকারিতা গুণে ইহা কোন ধাত্র জাতীয় শস্ত্রের সমর্কম নহে। ওট-মিল, কর্ণফ্লাওয়ার, বার্লিপাউডার অপেক্ষা ইহা অনেক নিকুঠ। তবে ইহার স্বত্বাব ধর্ম মল রোধক; স্বতরাং ইহা পেটের পীড়ার পক্ষে উপকারী।

বেগুণ

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহগুণ	মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	৪.০	প্রোটিড্
তেল	১.৫	ভম্ব
	জল ৯০.৯	

আগুর পর বেগুণ আমাদের প্রধান তরকারী। বেগুণ সব তরকারীতেই ব্যবহৃত হয়। ইহা অতি লঘু পথ্য এই জন্য কঢ় ব্যক্তির পথ্য। আয়ুর্বেদ মতে বেগুণ কফ ও পিত্ত নাশক। কিন্তু বৃড়া বেগুণ

অপকারী। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রমতে খেত বেগুণ শুণে অস্ত্রান্ত বেগুণ অপেক্ষা হীন; কিন্তু অশ্রোগের পক্ষে হিতকারী।

বিলাতী বেগুণ

রাসায়নিক খাদ্যশুণ

দাহশুণ		মেদকারিতা শুণ—	
খেতসার ও শর্করা	৩০৯	প্রোটিড	০০৯
তৈল	০০৪	ভস্ম	০.৫
		জল ৯৪.৩	

বিলাতী বেগুণ মুখরোচক তরকারী। ইহার অন্ন অতি উপাদেয় ও স্বিক্ষিপ্ত। ইহা মেদকারিতা শুণেও নিকুঠি নহে।

কড়াই শুঁটী

রাসায়নিক খাদ্যশুণ (খোসা ছাড়ান)

দাহশুণ		মেদকারিতা শুণ—	
খেতসার ও শর্করা	১৬০৯	প্রোটিড	৭০
তৈল	০.৫	ভস্ম	১০
		জল ৭০.৬	

কচি কড়াইশুঁটী অতি উত্তম তরকারী। মেদকারিতা শুণে ইহা অস্ত্রান্ত তরকারী অপেক্ষা প্রের্ণ। ডাটল যেরূপ হৃষ্পাচ্য ইহা সেইরূপ নহে। বড় বড় সহরে ব্যক্তিত ইহার ব্যবহার অধিক নহে। ইহার ব্যবহার অধিক হওয়া বাধনীয়। পক বুট বা মটর জলে ভিজাইয়া অঙ্কুরিত হইবার সময়ে রক্ষন করিলে ইহাদের সার পদার্থ অধিক পরিমাণে জীৰ্ণ হইতে পাৰে। পাটনা জেলাৰ তিন পাথীয়া ও বিলাতী মটরেৰ শুঁটী সর্বোত্তম।

শিম

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহগুণ		মেদকারিতা গুণ—	
ঘেতসার ও শর্করা	৬০৯	প্রোটিড	
তৈল	০০৩	ভস্ম	
		জল ৮৩০০	
		কচি শিম উভয় লব্পণাচ্য তরকারী। আয়ুর্বেদ মতে ইহা বাত প্রকোপক এবং অপকৃষ্ট।	

বরবটী

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহগুণ		মেদকারিতা গুণ—
ঘেতসার ও শর্করা	১০৭	প্রোটিড
তৈল	১০২	ভস্ম

কচি বরবটী অতি বলকারী। মেদকারিতা গুণে ইহা কড়াইগুঁটী ব্যতীত অস্থান্ত তরকারী অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ। বাষ বোঢ়া সর্বোভূম। ইহার গুঁটী গুরু, লম্বা; বীজ অল্প ও ক্ষুদ্র।

মূলা

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহগুণ		মেদকারিতা গুণ—
ঘেতসার ও শর্করা	৩০৪	প্রোটিড
তৈল	কিকিং	ভস্ম
		জল ৯৫০৭

রাসায়নিক খাদ্যগুণ বিচার করিলে, মূলা উৎকৃষ্ট তরকারী নহে। তবে কচিমূলা লব্পু পথ্য। ইহাতে গন্ধক থাকায় ইহা চর্মরোগের পক্ষে

হিতকারী। আয়ুর্বেদ অতে ইহা উষ্ণ, ক্রিজনক, লঘু, পরিপাচক, স্বরবর্জক এবং জর, শ্বাস, নাসিকা, কর্ষ ও চক্ষুরোগ বিনাশক। কিন্তু বৃড়া মূলার অনেক দোষ।

চেড়স

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহগুণ	মেদকারিতা গুণ—		
খেতসার ও শর্করা	৫৭	প্রোটিড়	১০৯
তৈল	১০১	ভস্ত্র	০০৬
জল ৯০			

কচি চেড়স উত্তম তরকারী। ইহা কোষ্ঠ ও প্রসাৰ পরিষ্কাৰ রাখে।

বিলাতী-কুমড়া

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহগুণ—	মেদকারিতা গুণ—		
খেতসার ও শর্করা	৩৯	প্রোটিড়	০৯
তৈল	১০০	ভস্ত্র	০৭

রাসায়নিক খাদ্যগুণ বিচার কৱিলে বিলাতী কুমড়া শ্রেষ্ঠ তরকারী নহে। ইহা কোষ্ঠ পরিষ্কাৰ রাখে; কিন্তু অধিক পরিমাণে ইহা গ্রহণ কৱিবাৰ ব্যবস্থা কৱা যায় না। ইহা খুব মুখৰোচক তরকারী এবং সকল তরকারীৰ সমিতি ইহা মিশিতে পারে।

পক কুমড়া^{কুমড়া} সধারণতঃ উত্তম বলিয়া বিবেচিত হয়।

চালকুমড়া (কুম্ভাগু)

চাল কুমড়াৰ রাসায়নিক বিশ্লেষণ হয় নাই। আয়ুর্বেদ শাস্ত্ৰতে ইহাৰ বহুগুণ। কচি কুম্ভাগু পিতলমুশক। মধ্যমজুগ পক কুম্ভাগু কফ নাশক। পককুম্ভাগু শৰ্ক, উষ্ণ শারযুক্ত, দুদয়েৰ হিতজনক এবং উল্লাদানি

চিত্তরোগ নাশক। পক ও পুরাতন কুঞ্চাণু দ্বারা প্রস্তুত কবিরাজী উষধ কুঞ্চাণু-ধূগ প্রস্তুত হয়। পক কুঞ্চাণু দ্বারা উপাদেয় মোরব্বা প্রস্তুত হয়।

লাউ বা কচু

রাসায়নিক ধাদ্যগুণ

দাহগুণ—		মেদকারিতা গুণ—	
খেতসার ও শর্করা	০.৯	প্রোটিড—	০.৫
তৈল—	২.০	ভম্ব—	০.২
		জল ১৫.৮	

রাসায়নিক গুণ বিচারে লাউ উভয় তরকারী নহে। কচি লাউ লঘু পথ্য। আয়ুর্বেদ মতে লাউ অত্যন্ত স্নিঘকারক। ইহার উভয় মোরব্বা প্রস্তুত হয়।

পটোল

রাসায়নিক ধাদ্যগুণ—(সাবোর ক্লিয়ি কলেজ)

দাহগুণ—		মেদকারিতা গুণ—	
খেতসার ও শর্করা	৪.০	প্রোটিড—	০.৬
তৈল—	০.৩	ভম্ব—	
স্ফুত	২.১	জল ১২	

আলু ও বেগুশের আয় পটোল ও আমাদের শ্রেষ্ঠ তরকারী। ইহা অতিশয় লঘু পথ্য স্ফুতরাই রোগীর পথ্য। কচি পটোল যেকোণ স্বাধাদ্য বৃক্ষ পটোল শ্রেইকপ নহে। বৃক্ষ পটোল-বীজ জীৰ্ণ কৰা ছাঃসাধ্য। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে ইহার গুণের অনেক ব্যাখ্যা আছে; যথা পাচক, হৃদয়, শুক্রবর্জক, লঘু, অগ্নিদীপক, স্নিঘ, উষ্ণ; কঁচি, রক্তদোষ, জর ও ক্রমি

নাশক। পটোলমুল মৃচ বিরেচক ও পত্র স্লেষা ও পিত্ত নাশক। পটোল
ক্রজ্জদেশের সর্বত্র অন্যে।

শসা

শসার রাসায়নিক পরীক্ষা হয় নাই। ইহা উত্তম তরকারী নহে।
আয়ুর্বেদ মতে কচিশসা পিত্তনাশক ও কফ রোগ নাশক। পাকা শসা
বাত ও কফ নাশক।

করলা

কচি করলা পিত্ত ও কফ নাশক ও ঝুঁচিকারক বলিয়া থাত।
আয়ুর্বেদ মতে ইহা ভেদক ও লয়ু; অর, পিত্ত, কফ, রক্ত দোষ, পাতু,
মেহ, ও ক্ষয়ি রোগ নাশক।

ঝিঙ্গা

ঝিঙ্গার রাসায়নিক পরীক্ষা হয় নাই। কচি ঝিঙ্গা স্বাদাদ ও লয়ু
পথ্য।

ধূন্দুল বা পরোল

কচি ধূন্দুল ঝিঙ্গার আয় স্বাদাদ্য না হইলেও মন্দ নহে।

পেঁয়াজ

রাসায়নিক ধাদ্যগুণ—

দাহগুণ		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	৮০৯	প্রোটিড—	১০৪
তৈল—	০.৩	ভম্ব—	০.৫

জল ৭৮০৯

রাসায়নিক ধাদ্যগুণ বিচারে পেঁয়াজ উত্তম। গুরুক থাকে বলিয়া
ইহা উষ্ণ, তবে রক্তপরিষ্কারক। লয়ু পথ্য নহে, স্বতরাং ইহা সর্বদা।

প্রধান তরকারী রূপে ব্যবহার করা যায় না। গুরুক ধাকা প্রযুক্ত যাহাদের সহ হয় তাহাদের ক্ষেত্রে পেঁয়াজ উপকারী। পেঁয়াজ মিশ্রিত তরকারী অতি সুস্বাদু হয়। নিরেট তাজা পেঁয়াজ উত্তম।

৩. রসুন

রসুন অধিক পরিমাণে গুরুক ধারণ করে বলিষ্ঠা রস্ত পরিষ্কারক। ইহা গুণে অতিশয় উষ্ণ, সুতরাং মশলা বাতীত ইহা তরকারীরূপে কখনও ব্যবহার হয় না। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রমতে ইহার বহুগুণ বৰ্ণ—স্নিগ্ধ, উষ্ণ, তীক্ষ্ণ, কটু, পিচ্ছল, গুরু, সারক, স্বাদু, বলকারক, বৌর্য, মেধা, স্বর, বৰ্ণ উজ্জলকারক, চক্ষুর হিতকর এবং তথ অস্থি সংখেজক।

শাক

বঙ্গদেশে অনেক প্রকার শাক জন্মে। তন্মধ্যে কোন কোন শাক উপকারী। সাধারণতঃ আমরা শাক ভাজা গ্রহণ করি; ইহাতে শাকের গুণ নষ্ট হওয়াই স্বাভাবিক। তরকারী সহিত ইহা রক্তন করাই উচিত। ভাজা শাক কখনও অধিক পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত নহে; কারণ ভাজা শাক হৃষ্পাচ্য। শাকের মধ্যে পালম, নটে, বেত, হেলেঞ্চা, গিয়ি, কলমৌ, চেকৌ, শুশনী, পুঁই, লাউ, মুনিয়া উত্তম। শাক যত কচি হইবে ততই রুখাদ্য ও উপকারী। শাক শক্ত হইলে হৃষ্পাচ্য হয়।

বান্ধাকপি

রাসায়নিক ধারণগুণ—

দাহকগুণ		মেদকারিতা গুণ—	
খেতসার ও শর্করা	৪০৬	প্রোটিড	১০২
তৈল—	১০২	ভেজ	০.৮

বিলাতী সবুজীর মধ্যে বান্ধাকপি ও ফুলকপি সর্বশ্রেষ্ঠ ; ইহাদের মেদকারিতা গুণ বিশেষ উল্লেখযোগ্য । গুরুক থাকে বলিয়া ইহারা উৎক্ষণবিশিষ্ট । নিরেট ও কৌটাছি দ্বারা অঙ্গত কপি উৎকৃষ্ট ।

ফুলকপি

দাহগুণ—		মেদকারিতা গুণ—	
মেতসার ও শর্করা।	৫০০	প্রোটিড়,	৩০
তৈল—	২০১	তশ্ম	১০১

মেদকারিতা গুণে ফুলকপি বান্ধাকপি অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ ।

ক্রয়কালীন ক্রেতা দেখিবেন যে—

- ১। ফুল ফুটিয়া গিয়াছে কিনা ; ফুটস্ত ফুল স্বস্থানু হয় না । দুই এক দিনের মধ্যে ফুটিবে এক্ষণ ফুলই উত্তম ।
- ২। কীটদণ্ড কি না ।
- ৩। আকার মধ্যম উত্তম ।

অন্যান্য বিলাতী-সবুজী

অন্যান্য বিলাতী সবজীর মধ্যে গুলকপি, সালগম, বিট, আটিচোক, লেটুস উত্তম । বিলাতী সবজীর আকার অতিবৃহৎ উৎকৃষ্টতার পরিচারক নহে । ভিতরে নিরেট হওয়া আবশ্যক । অধিক পক্ষ বা একেবারে কচি সবজী নিষ্কৃষ্ট ।

শতমূলী

শতমূলী উত্তম তরকারী । ইহার প্রচলন হওয়া বাঞ্ছনীয় ।

ষষ্ঠ অধ্যায়

ফল

ফল ভক্ষণ স্বাস্থ্যকর। প্রত্যহ একবেলা কোন না কোন ফল গ্রহণ করা উচিত। ফলে যে কেবল উপযুক্ত পরিমাণে লবণ পদার্থ বা ভূমি বিদ্যমাণ আছে তাহা নহে; ইহার সুস্বাদ ও অম্ল-রস পরিপাকের সাহায্যকারী। ফল গ্রহণে মুখামৃত উৎপন্ন হইয়া থাদ্যের শ্বেতসার পদার্থ পরিপাক হয় এবং ফল গ্রহণে মনের প্রসন্নতা জন্মে। এতদেশে একমাত্র ফল গ্রহণের রীতি প্রচলিত আছে। কিন্তু ফলস্বারী যখন থাদ্যের পরিপাক হয়, তখন ফল আহারের অব্যবহিত পরে গ্রহণ করাট যুক্তি সঙ্গত। প্রাতে ও মধ্যাহ্নকালীণ ভোজনের সহিত ফল ভক্ষণ শ্রেয়। অম্লস্বাদযুক্ত ফল শ্রীশ্বকাল ব্যতীত রাত্রে গ্রহণ ব্যবস্থা করা যায় না। ফলের মধ্যে আম, কালজাম, গোলাপজাম, কলা, কমলালেবু, বাতাবিলেবু ও অগ্রাঞ্চ লেবু, পেঁপে, আনারস, আঙুর, নাসপাতি, আপেল, বেদানা দাড়িঝি, বেল, আতা ও কিসিমিস উৎকৃষ্ট। নারিকেল, কাঁটাল, ফুটি, লিচু, খেজুর, তরমুজ, শসা প্রভৃতি ফল রুপাচ্য। পক্ষ পেঁয়ারা ও কুল রঞ্জন করিয়া গ্রহণ করা যাইতে পারে। কামরাঙ্গা, নোডফল, অপক তেজুল কখনও গ্রহণ করা উচিত নহে। অপক কোন ফলই ব্যবস্থা করা যায় না। ঠিক পক্ষ ফল উৎকৃষ্ট। যেমন অপক ফল তেমনি অধিক পক্ষ, দাগিধরা ও মলিন ফল নিকৃষ্ট।

আম

নানা প্রকার আম আছে। তন্মধ্যে আঁশবিহীন দীর্ঘ অম্লস্বাদ যুক্ত বোঁধাই, লেঙ্গরা, ফৌজলী প্রভৃতি আম উৎকৃষ্ট। আঁশযুক্ত আমের আঁশ ফেলিয়া গ্রহণ করা উচিত। আম অতিশয় সুস্বাদু, মধুর ও

নিম্ন। কচি আমের অম্ল ও মোরকা বিশেষ কুচিকর। পূর্ববঙ্গের আমে পোকা লাগে, বাহির হইতে এই আম কাটাক্রান্ত কিনা জানা যায় না। বিশেষ পরীক্ষা করিয়া দেখিলে কাটদষ্ট আমের ছিদ্রের স্থান নরম বলিয়া অনুভব করা যায়।

কালজাম

কালজাম অতিশয় পাচক ও অজীর্ণের পক্ষে মহোপকারী। ইহার শির্কা (রক্ষিত রস) পেটের পীড়ায় ব্যবহৃত হয়। কালজাম সর্বত্র জন্মে। কিন্তু সাধারণতঃ এই উপকারী ফলের গাছ রোপণ করিতে কেহই বছু করে না। কোন কোন গাছের জাম বড় ও সুমিষ্ট।

কলা

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহগুণ	মেদকারিতা গুণ—		
শ্বেতসার ও শর্করা	১৪০০	প্রোটিড়	১০০
তেল	০.৪	ভম্ব	০.৬
	জল	৪৮০৯	

কলা খাদ্যগুণে শ্রেষ্ঠ; কিন্তু গুরুপাচ্য ও মল বোধক। অধিক কলা গ্রহণ করিলে ক্রমি বৃদ্ধি হয়। নানা প্রকার কলা আছে। তন্মধ্যে ঈষৎ অম্লস্বাদযুক্ত মর্জনান ও চাপা কলা উৎসৃষ্ট। দো-অঁশমাটাতে উত্তম কলা জন্মে। মহারাজা আদিশুরের রাজধানী রামপালের কলা বিখ্যাত।

কমলা লেবু

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহগুণ	মেদকারিতা গুণ—		
শ্বেতসার ও শর্করা	৮০৫	প্রোটিড়	০.৬
তেল	০.১	ভম্ব	০.৪

জল ৬৩০৪

কমলালেৰু অতি সুস্বাদু-লঘুপথ্য, অগ্রিবর্দ্ধক ও পরিপাচক ফল। পেটেৱ পীড়াৰ পক্ষে ইহা বিশেষ ফলপ্রদ। পাহারিয়া চুগ প্রধান মৃত্তি-কায় কমলা লেৰু জন্মে। ছাতক, দ্বারজিলিঙ্গে শুচুৱ পরিমাণে কমলা-লেৰু উৎপন্ন হয় এবং অন্তান্ত প্রদেশে রপ্তানি হয়। নাগপুৱে বৎসৱে দুইবুৱার লেৰু ফলে। যে লেৰু জৈৰ্ণ মাসে পাকে তাহা অতি সুমিষ্ট কিস্ত গাহা কাৰ্ত্তিক মাসে পাকে তাহা অতি অন্মস্বাদ বিশিষ্ট। উভয় লেৰুৰ ছাল পাতলা ও বৌজ অল্প থাকিবে। হাতে ধৰিলে ইহা ভাৱী বোধ হয়। যে লেৰুৰ ছাল মোটা তাহা অধিক দিন ঘৰে রাখা যায়।

বাতাবী লেৰু

সুমিষ্ট বাতাবী লেৰু কমলা লেৰুৰ গাহা গুণ বিশিষ্ট।

অন্তান্ত লেৰু

কাগজি ও পাতিলেৰু রাসায়নিক খাদ্যগুণে গাহা কমলা লেৰুৰ অনুরূপ। লেৰুৰ রস মহোপকাৱী। ইহা বাতনাশক, অগ্রিবর্দ্ধক ও পরিপাচক এবং অজীৰ্ণেৰ মহীৰথ। লেৰুৰ রস গ্রহণ কৰিলে শৱীৱেৰ বিশাক্ত ইউৱিক এসিড বিনষ্ট হয়।

পেঁপে

পক পেঁপে অতি সারক ও অৰ্শৱেগীৰ পক্ষে মহোপকাৱী। উভয় পেঁপে মাংসল, স্বপ্নবীজ বিশিষ্ট ও সুমিষ্ট। কাঁচা পেঁপেৰ তৰকাৱীও উপকাৱী। ইহা মাছ, মাংস সহজে জীৰ্ণ কৰে। কাঁচা পেঁপেৰ আঠাতে পেগেন নামক এক প্রকাৰ পাচক পদাৰ্থ বিদ্যমান থাকে।

আনাৱস

আনাৱস অতিশয় সুস্বাদু ও কুচিকাৱক। গ্ৰহণ কালে চিবাইয়া ইহার আঁশ ফেলিয়া দেওয়া উচিত। বৃক্ষতলে আঁওতায় উভয় আনাৱস জন্মে বলিয়া লোকেৰ বিশ্বাস। কিস্ত আওতায় আনাৱস সুমিষ্ট হয় না। উভয় আনাৱসেৰ ধোলা পাতলা, চকু ভাসা এবং দীৰ্ঘ অল্প ও মধুৱ স্বাদযুক্ত।

আঙ্গুর

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহগুণ		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার শর্করা	১৪০৪	প্রোটিড়	১০০
তৈল	১০৪	ভস্ম	০.৪
		জল ৮৮	

আঙ্গুর অতিশয় সুস্বাদু ও লঘুপথ্য ফল। এই মহোপকারী ফল সকল ব্যাধীতেই গথ্য স্বরূপ ব্যবহৃত হয়। মেদকারিতা গুণেও ইহা শ্রেষ্ঠ। এই ফল এক প্রকার শর্করা ধারণ করে টিহাকে ডেক্সট্রোফ্ বলে। ইষ্টেটিন্ডগুড়ারা এই শর্করা স্বরিত মদিরায় পরিণত হয়। এই জন্ম টিউরোপের বহুদেশে এই ফলের রস হইতে উৎকৃষ্ট মদিরা প্রস্তুত হয়। শীতপ্রধান দেশে এই ফল উত্তমকূলে ফলে।

নাশপাতি (ইং পিয়ার)

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহগুণ	৮০০	মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার শর্করা ও এসিভ্	১০০৮	প্রোটিড়	০.৪
		ভস্ম	০.৩
		জল ৩০৫	

নাশপাতি কঢ়িকারক, সুস্বাদু ও স্বিন্দুকর ফল। সমতল ভূমিতে ইহা সাধারণতঃ জন্মে না।

আপেল

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহগুণ		মেদকারিতা গুণ	
শ্বেতসার, শর্করা ও এসিভ্	১০০.৮	প্রোটিড়	০.৩
তৈল	৮০	ভস্ম	০.৩
		জল ৮০.৫	

আগেল শীতপ্রধান দেশের ফল। রাসায়নিক খাদ্য গুণে শ্রেষ্ঠ না হইলেও ইহা ঝর্চিকারক স্বস্তিপ্রদায়ক ফল।

সপেটা

সপেটাও শীতপ্রধান দেশের ফল; কিন্তু বঙ্গদেশের মৃত্তিকার ইহা প্রচুর ফলে। বাঙালীর নিকট ইহা স্বস্তিপ্রদায়ক বোধ না হইলেও ইহা ঝর্চিকারক ও উপকারী ফল। ইহার ব্যবহার সৌম্যাবদ্ধ। ইহার প্রচলন হওয়া বাঞ্ছনীয়।

পিচ

রাসায়নিক খাদ্য গুণ

দাহগুণ	মেদকারিতা গুণ	
শ্বেতসার, শর্করা ও এসিড় ২৮.৩	প্রোটিড়	০.৬
	ভুমি	০.৮

জল ৭৫

পিচ শীতপ্রধান দেশে উত্তমরূপে ফলে। বঙ্গদেশের মৃত্তিকার্যও ইহা ফলিয়া থাকে। কিন্তু যে মৃত্তিকার্য চুণের ভাগ ক্ষেষ্ট, নাই তথায় ইহার ফল অস্বাদযুক্ত। বাঙালিদের নিকট এই ফলের ব্যবহার সৌম্যাবদ্ধ। রাসায়নিক খাদ্য গুণে পিচফল উত্তম।

বেদানা

রাসায়নিক খাদ্য গুণ (রস)

দাহগুণ	মেদকারিতা গুণ	
এসিড় ও শর্করা	প্রোটিড়	০.৯

বেদানার রস অতিশয় মধুর ও তৃপ্তিকর এবং লঘু পথ্য। ইহা অজীর্ণের উষ্ণ। সকল ব্যাধীতেই ইহার ব্যবহার হয়। রাসায়নিক খাদ্য গুণেও ইহা উচ্চ।

ଦାଡ଼ିଷ୍ଵ

ଦାଡ଼ିଷ୍ଵ ରାସାୟନିକ ଖାଦ୍ୟଗୁଣରେ ବେଦାନ୍ତାର ସମକଷ ନା ହିଲେବେ ଇହାର ଅନୁରୂପ, କିନ୍ତୁ ଅଛୁ ବଲିଯା ତତ ସୁନ୍ଦାର ନହେ । ଇହାର ବୌଜ ବଡ଼ ଓ ଅଧିକ । କୌଟଙ୍ଗାଞ୍ଜ ଦାଡ଼ିଷ୍ଵ ନିକ୍ଷଟ । ବେଳେ ଦୋର୍ଯ୍ୟଶ ଚୁଣୁକୁ ଭୂମିତି ମିଟ୍ ଦାଡ଼ିଷ୍ଵ ଜନ୍ମାନ ସାଥ ।

ବେଳ

ବେଳେର ସରବର୍ତ୍ତ ଉପାଦେୟ ସାରକ-ଶ୍ଵର-ବିଶିଷ୍ଟ ପାଣୀୟ । ସାଧାରଣତଃ ଏଦେଶେ ଧାଲିପେଟେ ବେଳେର ସରବର୍ତ୍ତ ଗ୍ରହଣ ବାବଦ୍ବାରା ହିଯା ଥାକେ । କୀଚା ଶ୍ଵର ଓ ପୋଡ଼ା ବେଳ ଆମାଶାର ଉତ୍ତମ ଔଷଧ । କଥନଓ କଥନଓ ଦୁଇ ବା ତିନ ଗଣ୍ଡା ବୌଜ ବିଶିଷ୍ଟ ବେଳ ଫଳର ପ୍ରାପ୍ତ ହେଯା ଯାଇ । ବନ୍ତ ବେଳେ ଅଧିକ ପରିମାଣେ ବୌଜ ଥାକେ ।

ଆତା

ଆତା ଉତ୍ତମ ଫଳ । କିନ୍ତୁ ଅତିଶ୍ୟ ଶୀତଳ ।

କିସମିସ

ଶ୍ଵର ଆଶ୍ଵରେର ନାମ କ୍ଲିନ୍ସମିସ । କିସମିସ ସାରକ ମୁଖରୋଚକ କିନ୍ତୁ ତୈଳଙ୍ଗ ବଲିଯା ଲୟୁପଥ୍ୟ ନହେ । ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ର ମତେ ଇହାର ବହଣଗୁଣ ; ସଥା—ତୃଷ୍ଣା, ଦାହ, ଅର, ଶାଦ, ରକ୍ତପିଣ୍ଡ, କ୍ଷତି, କ୍ଷର, ଉଦ୍ବାବନ୍ତ, ସ୍ଵରଭଙ୍ଗ, ମଦାତୀର୍ଯ୍ୟ, ମୁଖତିକ୍ତତା, ମୁଖଶୋଷ, କାସ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ବିନାଶକାରୀ ଓ ଶୀତଳ, ମଧୁର । ଇହା ମାଂସ ଓ ଶ୍ଵରବର୍ଦ୍ଧକ, ବାତ ଓ ପିତ୍ତ ପ୍ରେସମକ ।

ନାରିକେଳ

ମାଳା ଛାଡ଼ାନ ନାରିକେଳେର ରାସାୟନିକ ଖାଦ୍ୟଗୁଣ

ଦାହଗୁଣ		ମେଦକାରିତା ଶ୍ଵର—	
ଶ୍ଵେତମାର ଓ ଶର୍କରା	୩୧୦.୫	ପ୍ରୋଟିଡ୍	୬୦.୩
ତୈଳ	୫୭୦.୪	ଭ୍ୟ	୧୦.୩

ডাবের জল

থেতসার ও শক্রা।	২০৪	প্রোটিড	১৪
তৈল	কিণ্ঠি৯	ভস্ম	০৬

রাসায়নিক থাদ্যগুণ বিচার করিলে নারিকেল ফলের রাজা। কিন্তু ইহাতে অত্যধিক পরিমাণে তৈল থাকায় ইহা অত্যন্ত শুরুপাচ্য। পরিপাক হইলে নারিকেল কড়লিভার তৈলের মত উপকারী। নারিকেলের ছান্দ বা নারিকেল কোরা মিশ্রিত ডাইল ও তরকারী অতি সুস্বাদু হয়। মুড়ি ও নারিকেল ভক্ষণ অন্নরোগের পক্ষে উপকারী বলিয়া কথিত আছে। নারিকেল অপেক্ষা নারিকেল ছান্দ কিণ্ঠি৯ অধিক লঘুপাচ্য বলিয়া বিবেচিত হয়। নারিকেলের শাড়ু অতিশয় ছুপাচ্য। ডাবের জলও উত্তম পানীয়। রাসায়নিক থাদ্যগুণেও ইহা হীন নহে। কিন্তু, ইহা অ গ্রস্ত শীতল। সুস্ব শরীরে মধ্যাহ্নে, আহারের এক ঘণ্টা পরে, পান করিলে ইহা বিশেষ ফলকারী। ডাবের জল অঙ্গের রোগীর পক্ষেও বাবস্থা করা যায়। সরু লোগা ভূমিতে উত্তম নারিকেল জন্মে। উচ্চ শুক্র জমিতে নারিকেল জন্মে না।

নারিকেল ছান্দ দ্বারা ডাল, তরকারী ও মাংস অংশ সুস্বাদ হইয়া থাকে। রক্তন শেষ হইলে নারিকেল ছান্দ যোগ করিতে হয়। নারিকেল কোরাইয়া কোন পাত্রে রাখিবে। একটা নারিকেলে এক পোয়া ফুটক জল ঢালিয়া দিয়া পাত্র ঢাকিয়া রাখিতে হয়। শাতল হলে ছাকিয়া লইতে হয়।

কাঁটাল

কাঁটালের রাসায়নিক পরীক্ষা সম্ভবতঃ হয় নাই। সাধারণতঃ লোকে ইহাকে পুষ্টিকারক বলে, কিন্তু ইহা অতিশয় শুরুপাচ্য। আঁশ ফেলিয়া ইহার রস গ্রহণ করা যাইতে পারে। কাঁটাল অনেক লোকের নিকট প্রিয়। কাঁটাল বঙ্গদেশের সর্বত্র প্রচুর পরিমাণে জন্মে।

লিচু

লিচু মুখরোচক সুস্বাদু ফল, কিন্তু ছপাচ্য। আহারের পর ৪ বা ৫টো ফল গ্রহণ করা যাইতে পার। ভাগলপুরের লিচু ও মজ়ঃ ফরপুরের লিচু সর্বশ্রেষ্ঠ।

খেজুর

রাসায়নিক ধারণাগুণ

দাহগুণ—	মেদকারিতা গুণ—	
খেতসার ও শর্করা	৭০৬	প্রোটিড়
তৈল	২০৫	ভস্ম
জল ১০৮		

খেজুরের দাহগুণ ধাতব জাতীয় ধাদের অনুকরণ, কিন্তু মেদকারিতা গুণে খেজুর হৈন। গুরুগাচ্য বলিয়া ইহা অধিক পরিমাণে গ্রহণ করা বাস্তু না। পথ পর্যটনের সময়ে যখন উপযুক্ত আহারের অভাব হয়, তখন খেজুরের স্বারা অভাব কতকটা পূরণ হইতে পাবে। খেজুর আরবদেশের শুক চুমিতে জয়ে।

ফুটি

ফুটি শুকগুরু নিকৃষ্ট ফল।

তরমুজ

তরমুজের জল গ্রীষ্মকালে নিষ্কর্ষ ও প্রীতিপদ।

শসা

ইতিপূর্বে তরকারীর অধ্যায়ে শসার ধারণাগুণ বিচার হইয়াছে। ফলস্বরূপে ইহা অতিশয় গুরুগাচ্য ও নিকৃষ্ট। ভিনিগার ও পেঁয়াজ সংযোগে আহারের সময় ইহার সীমান্ত পরিমাণে গ্রহণ মুখরোচক।

পেয়ারা

পেয়ারার বীচ অপাচ্য, ইহা কর্তৃক অগ্নিমান্দ্য জন্মে। বীজ ফেলিয়া অন্নরূপে রক্ষন করিয়া গ্রহণ করিলে পেয়ারা উপকারী। ডাঁশা পেয়ারা চর্বণ করিয়া রস গ্রহণ করিলে, অতি গ্রীতিকর ও কুচিকারক হয়। ভাগলপুরে ও মঙ্গলবন্দুরে এক অকার পেয়ারা আছে তাহাতে মাত্র একটা বীজ থাকে।

তেঁতুল

পাকা তেঁতুলের অন্ন আগ্নেয় ও কুচিকর। পাঁচ বা সাত বৎসরের পুরাতন তেঁতুল অন্নরোগের মহৌষধ।

—○—

সপ্তম অধ্যায়

আমিষ খাদ্য

আমিষ ও নিরামিষ খাদ্য সম্বন্ধে সভ্য মানবসমাজে চিরকাল মতভেদ আছে। আবহানকাল হইতে নামুষ আমিষ ও নিরামিষভোজী ছিল, তাহার বহু প্রমাণ বর্তমান। মানবস্মৃষ্টির প্রথমেই কৃষি ও রক্ষনের আবিষ্কার হয় নাই। বহু পরেও বহু গবেষণার ফলে সভ্য মানবসমাজ কৃষি ও রক্ষনবিদ্যা আবিষ্কার করিয়াছেন, এবং নানাকৃত বৌজ ও মূল উৎপন্ন করিয়া, রক্ষন দ্বারা শ্রেণীগোপনোগী করিয়াছেন। মানবসমাজ অতি শৈশবকালে বগ্রফল ও মৃগয়া দ্বারা জীবন ধারণ করিত বলিয়া অনুমান হয়। ফলের পরিমাণ বোধ হয় সৌমাবন্ধ ছিল। বিশেষতঃ বানর ও পাখীর প্রতিযোগিতায় ফল সংগ্রহ করা আদিম মহুয়ের পক্ষে সহজসাধ্য ছিল না। সুতরাং মৃগয়া অপরিহার্য ছিল। যাহারা মহুয়া ও বানরের গঠন সাদৃশ্য দেখিয়া মানুষ ও বানরকে ফলমূলভোজী বলেন তাহাদের সহিত আমরা একসত হইতে পারি না। কারণ মানুষ ও বানরের সাদৃশ্য থাকিলেও পার্থক্যও আছে। মানুষ বানরের মত পরিপাচ্য কচিপত্র ও পরিপক্কফল সংগ্রহ করিতে পারিত, ইহা আমাদের বিশ্বাস হয় না। কেহ কেহ বলিতে পারেন যে গো মহিষ গাছে চড়িতে পারে না, তবে তাহারা কি করিয়া ভূমির ঘাস খাইয়া দাঁচিয়া থাকে? ইহার এককথায় উত্তর এই যে বানরও ঘাস খায় না, সুতরাং মানুষ কখনও ঘাস জোর্ণ করিতে পারিত না। মানুষ যে বানরের মত কেবল কচিপত্র গ্রহণ করিয়া পরিপাক করিতে পারিত, ইহা ও বিশ্বাস-ঘোগ্য বলিয়া বোধ হয় না। বানরের সহিত মানুষের সাদৃশ্য সামান্য, কিন্তু বানরের ঘনিষ্ঠ ভল্লুক জাতিকোন কোন স্থলে মাছই প্রধান খাদ্য। অধিকস্ত আমরা বানরকে নিরামিষভোজীই বা কি করিয়া বলি?

ବାନରେ ଉକୁନ ଥାଓଯା ବୋଧ ହୟ ମକଳେଟି ଦେଖିଯାଛେ । ସୁଚକ୍ଷେ ବାନରକେ ଫଡ଼ିଂ ଧରିଯା ଥାଇତେ ଦେଖିଯାଛି । ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଗୃହପାଲିତ ବାନର ମାଛ ମାଂସ ଓ ଥାଇତେ ଶିଖେ । ବାନର ପାଥୀର ଡିଗ୍, ଭୀମକୁଳ ଓ ବୋଲତା ଧରିଯା ଥାଯି ଦେଖିଯାଛି । ବିଶୁଦ୍ଧ ନିରାମିଷଭୋଜୀ ଜନ୍ମର ପାଯେ ମାଧ୍ୟାରଗତି କୁର ଥାକେ । ମାଂସାଶୀ ଜନ୍ମର ହାତ ପାଯେ ଶିକାର ଧରିବାର ଜନ୍ମ ଅଙ୍ଗୁଳି ଆଛେ । କେହ ବଲେନ ମାଂସାଶୀ ଜନ୍ମର ଅଙ୍ଗୁଳୀତେ କଟିନ, ତୌଙ୍କ, ସ୍ତଳ ନଥ ଥାକେ, ମହୁଷୋର ଅଙ୍ଗୁଲୀତେ ସ୍ତଳ ନଥ ନାଟି ସ୍ତରାଂ ମାରୁମ ମାଂସାଶୀ ନହେ । ବିଶୁଦ୍ଧ ମାଂସାଶୀ ଜନ୍ମର ପକ୍ଷେ ସ୍ତଳ ନଥେର ପ୍ରୋଜନ ଥାକିତେ ପାରେ କିନ୍ତୁ ମାରୁଷକେ ଆମରା ବିଶୁଦ୍ଧ ମାଂସାଶୀ ଜୀବ ବଲିତେଛି ନା । ତବେ ଆଦିମ ଅବଶ୍ୟ, ତାହାଦେର ନଥ ଯେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ କଟିନ ବା ତୌଙ୍କ ଛିଲ, ତାହାତେ କେହ ସନ୍ଦେହ କରିବେନ ନା । ମହୁଷ୍ୟ ଚିରକାଳଟି ଅହାନ୍ୟ ଜନ୍ମ ଅପେକ୍ଷା ଅନେକ ବୁଦ୍ଧିମାନ ଛିଲେନ, ତାହାତେଓ ବୋଧ ହୟ କାହାର ଓ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ସ୍ତରାଂ ତାହାଦେର ନଥ ସ୍ତରୀଙ୍କ ନା ହଇଲେଓ ତାହା ଦ୍ୱାରା ଶିକାର ଧରିତେ ପାରିତେନ ନା କିଂବା ଦଶଦ୍ୱାରା ଶିକାର ମାରିତେ ପାରିତେନ ନା, ଏ କଥା ଆମରା ବିଶ୍ୱାସ କରି ନା । ମହୁଷ୍ୟ ଜୀତିବ ମାଂସ ଅତି ପ୍ରିୟ ଛିଲ; ତାହାରା ଶିକାର ଅନ୍ତେଷ୍ଟଣେ ବହ ଦେଶଦେଶାନ୍ତରେ ଗମନାଗମନ କରିତେନ । ଏଇ ଜନ୍ମଟି ପୃଥିବୀର ସର୍ବତ୍ର ମହୁଷ୍ୟେର ବାସ । କିନ୍ତୁ ତୁଣ ବା ପତ୍ରଭୋଜୀ ଜନ୍ମର ଆହାର ସଂଗ୍ରହ କରିତେ ବହନ୍ତର ପରିଚାରଣ କରିତେ ହସି ନା । ଏକଟା ବ୍ୟାସ ଶିକାର ଅନ୍ତେଷ୍ଟଣେ ଦୈନିକ ଦଶ କ୍ରୋଷ ପଥ ଓ ପର୍ଯ୍ୟଟନ କରେ, କିନ୍ତୁ ଆହାରାର୍ଥ ଏକ ନିରାମିଷଭୋଜୀ ଜନ୍ମ ଏକ କ୍ରୋଶେର ଅଧିକ ସ୍ଥାନ ଅତିକ୍ରମ କରେ ନା । ଜନ୍ମତ୍ରବିଦଗ୍ଧ ବଲେନ ଯେ ମହୁଷ୍ୟେର ପାକଷ୍ଟଲୀ ଓ ଅନ୍ତେର ଗଠନ ବିଶୁଦ୍ଧ ନିରାମିଷଭୋଜୀ ଜନ୍ମର ତାର ଅତ ବୁଝନ ନହେ; ପକ୍ଷାନ୍ତରେ ମାଂସାଶୀ ଜନ୍ମର ଅନୁକୂଳ । ବିଶୁଦ୍ଧ ନିରାମିଷଭୋଜୀ ଜନ୍ମର ଏକାଧିକ ପାକଷ୍ଟଲୀ । ମହୁଷ୍ୟେର ମାଂସାଶୀ ଜନ୍ମର ଲାଗ୍ୟ ଏକଟା ପାକଷ୍ଟଲୀ । ଯେ ସବ ଜନ୍ମର ଏକଟା ପାକଷ୍ଟଲୀ ତାହାଦେର ଥାଦେୟ ଅଧିକ ପରିମାଣେ ମେଦକାରୀ ପଦାର୍ଥ ନା ଥାକିଲେ ତାହାଦେର ଦେହ ରକ୍ଷା ହସି ନା । ଆର ଯାହାଦେର ଦୁଇଟି

ପାକଙ୍କୁ ତାହାଦେର ଧାର୍ ଅଛି ସାରବାନ ହିଲେଗେ ଅଧିକ ପରିମାଣେ ଭୂକୁ ହୟ ଏବଂ ତଙ୍କାରା ତାହାଦେର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ହୟ । ଯହୁଯୋର ଦୟା ଆମିଶ ଓ ନିରାମିଶ-ଭୋଜୀ ଉଭୟ ଜ୍ଞାତୀୟ ଜ୍ଞନର ଦସ୍ତେର ସମ୍ମନ । ବିଶୁଦ୍ଧ ନିରାମିଶଭୋଜୀ ଜ୍ଞନକେ ବି ଶୁଦ୍ଧ ମାଂସାଶୀ କରାନ ଯାଏ ନା । ଜୋର କରିଯା କେବଳ ମାଂସ ଧାଉରାଇଲେ ତଥାରା ଅଚିରାଂ ମରିଯା ଯାଏ । ପଞ୍ଚାନ୍ତରେ ମାଂସଭୋଜୀ ଜ୍ଞନ ସେମନ ବିଡ଼ାଳ କୁକୁରକେ ଭାଙ୍ଗ, ଡାଇଲ ଓ ଦୁଷ୍ଟ ଧାଉରାଇଲୋ ଓ ବାଚାନ ଯାଏ । ତବେ ଇହାତେ ତାହାଦେର ଶକ୍ତି ଓ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ବ୍ୟାତିକ୍ରମ ସଟେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ମେଇନ୍ଦର ଯହୁଯା ନିରାମିଶଭୋଜୀ ହିଲ୍ଲା ବୀଚିଯା ଥାକେ ବଲିଲେ ଯେ ମାଂସ ତାହାଦେର ଅସ୍ଵାଭାବିକ ଇହ ବଳା ଯାଏ ନା । ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ଅମୁସାରେ ମାଂସାଶୀ ଜୀବଜ୍ଞନ ସମ୍ବାଦତଃ ଶୁଚତୁର, ଦୃଢ଼ପ୍ରତିଜ୍ଞା, କର୍ମ୍ମଠ ଓ ଚକ୍ରଳ ଏବଂ ନିରାମିଶ-ଭୋଜୀ ଜ୍ଞନ ଭୋକ ଓ ଅଳସ ବା ଶୁଷ୍ଟିର । ତବେ ନିରାମିଶଭୋଜୀ ଜ୍ଞନ ଅନାହାରେଣେ କଷ୍ଟ ସହ କରିତେ ପାରେ କିନ୍ତୁ ମାଂସାଶୀ ଜ୍ଞନ ତାହା ପାରେ ନା । ମାଂସାଶୀ ଜ୍ଞନର ସମୟ ମତ ଆହାର ନା ଜୁଟିଲେ ତୁମୁଳ କାଣ୍ଡ କରିଯା ତୁଲେ ।

କେହ କେହ ବଲେନ, ଆମିଶ ଭୋଜନେ ଯହୁଯୋର ସେନ୍ଦର ଶାରୀରିକ ବଳ ବୁନ୍ଦି ହୟ, ଇଞ୍ଜିଯାଦି ରିପୁତ ପ୍ରେବଳ ହିଲ୍ଲା ଯହୁଯାକେ କୁକାର୍ଯ୍ୟ ରତ କରେ । ଦେହେ ବଳ ହିଲେ ଯେ ଇଞ୍ଜିଯ ପ୍ରେବଳ ହୟ ତାହା ବୋଧ ହୟ ନା । ବଲୋଯାନ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେନ୍ଦର ଇଞ୍ଜିଯସଂୟମୀ ହୟ, ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତି ମେଇନ୍ଦର ହୟ ନା । ମହାବୀର ଭୀଷ୍ମ ଓ ଅର୍ଜୁନ ବିଦ୍ୟାତ ଇଞ୍ଜିଯସଂୟମୀ ମହାପୁରୁଷ ଛିଲେନ । ପ୍ରାକୃତିକ ଜ୍ଞଗତେ ଦୃଷ୍ଟ ହୟ ଯେ ସିଂହ, ବ୍ୟାଘ୍ର ପ୍ରଭୃତି ମାଂସାଶୀ ଜ୍ଞନ ଅପେକ୍ଷା ନିରାମିଶ-ଭୋଜୀ ଛାଗଳ, ବଲଦ ବହ ପରିମାଣେ ଇଞ୍ଜିଯାମକ୍ତ । ଯାହାରା ନିମ୍ନଶ୍ରେଣୀର ଅଜ୍ଞ ମୁସଲମାନେର ଦୁଇ ଚାରିଟି କୁକାର୍ଯ୍ୟର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦିଯା ମାଂସପ୍ରିୟ ସମନ୍ତ ମୁସଲମାନ ସମାଜକେ ବ୍ୟାଭିଚାରୀ ବଲେନ, ତାହାଦିଗକେ ଆମରା ଏକଦେଶଦଶୀ ଓ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣଚେତା ବଲିବ । ନିମ୍ନଶ୍ରେଣୀର ବାଙ୍ଗାଳୀ ମୁସଲମାନ ବାଙ୍ଗାଳୀ ହିନ୍ଦୁ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ପରିମାଣେ ମାଛ ବା ମାଂସ ଶ୍ରଦ୍ଧା କରିତେ ସକ୍ଷମ ହୟ ନା, ଅଜ୍ଞତା ନିବନ୍ଧନଇ ତାହାରା ଅସଂ୍ଯତ ଓ ଉଚ୍ଛରଣ ହିଲ୍ଲା ପଡ଼େ ।

ନିରାମିଷଭୋଜୀ ଜ୍ଞାନ ସଭାବତଃ ଭୌଙ୍କ । ଅତି ଶ୍ରକାଣ୍ଡ ହଞ୍ଚୁ ସିଂହ ଓ ବ୍ୟାଷ୍ଟେର ଗର୍ଜନ ଶ୍ରବଣେ ଭୟେ ବିଶ୍ଵଳ ହଇୟା ଇତ୍ତତ୍ତ୍ଵଃ ଛୁଟାଛୁଟି କରେ । ସୁନ୍ଦର-ବନେ ହରିଶେର ପାଳ ହଇତେ ଏକ କୁକୁରକେ ଏକ ସୁହୁ ହରିଗ ଥରିତେ ଦେଖି-ଯାଇଁ । କୁକୁରଟା ଛୁଟିଯା ଯେହି ଏକଟୀ ହରିଶେର ପା କାମଢାଇୟା ଥରିଲ, ଅମନି ହରିଗଟା ଭୟେ ଆଢ଼ିଷ୍ଟ ହଇୟା ମୃତ୍ୟୁ ପଡ଼ିଯା ଗେଲ । କୋନ ଏକଟୀ ବଳଦ ଥଡ ପାଇୟା ଥାଇତେ ଆରାତ୍ତ କରିଲେ, ତଥନ କେହ ତାଡା ଦିଲେ, ତହାକେ ମୁଖେର ଥଡ ବ୍ୟାତୀତ ଅନ୍ଧ ଥଡ ଲାଇୟା ପ ଲାଇତେ କଥନଓ ଦେଖା ଯାଇନା । କିନ୍ତୁ ମାଂସାଣୀ ବିଡାଳ କିନ୍ରପ ଚତୁରତ ର ସହିତ ଖାଦ୍ୟ ଚୁରି କରିଯା ପଲାୟନ କରେ, ତାହା ହୟ ତ ସକଳେଇ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରି ଯାଛେନ । ମାଂସାଣୀ ଜ୍ଞାନ ସଭାବତଃ ଦୃଢ଼ପ୍ରତିଜ୍ଞା । ସ୍ଵାର୍ଥରକ୍ଷାର ନିମିତ୍ତ ପ୍ରାଣପଣେ ଯୁକ୍ତ କରିଯା ଇହାରା ପ୍ରାଣ ଦିତେ ପାରେ । ନିରାମିଷଭୋଜୀ ଜ୍ଞାନା ତାହା ପାରେ ନା । ଆର୍ଯ୍ୟ ଝରିଗମ ଭୌଙ୍କତାର ଉପତ୍ତା କରିବାର ହୁଲେ ଅଜ ଓ ବଲିବର୍ଦ୍ଦେର ଲଡ଼ାଇର ଉଦ୍ଦାହରଣ ଦିଯାଛେନ । ଶୁନିଯାଇଁ, ଦୌଡ଼େର ସୋଡ଼ାକେ ମାଂସ ବା ମାଂସେର ବୋଲ, ନା ଖାଓଥାଇଲେ ଇହାବା ଅଚିରାଣ ଅକର୍ମନ୍ତ ହଇୟା ପଡ଼େ ।

ନିରାମିଷଭୋଜୀ ଜ୍ଞାନ ବଲିଷ୍ଠ ହଇତେ ପାରେ କିମ୍ବା ଦୌର୍ଜୀବୀ ହଇତେ ପାରେ, ଶ୍ଵୀକାର କରିଯା ଲାଇତେ ପ୍ରକ୍ଷତ ଆଇଁ, କିନ୍ତୁ ଇହାରା କଥନଓ ଆମିଷଭୋଜୀ ଜ୍ଞାନ ଆୟା ସୁଚତୁର ଓ ଦୃଢ଼ପ୍ରତିଜ୍ଞା ହଇୟା ଆୟାରକ୍ଷା କରିତେ ସମ୍ମ ହଇବେ, ତାହା କଥନଓ ବିଶ୍ଵାସ କରିବ ନା । ମନୁଷ୍ୟେର ପକ୍ଷେ ମୁଖ୍ୟ ହଇୟା ଦୌର୍ଜୀବୀ ହେଯା କଥନଓ ବାହନୀୟ ହିତେ ପାରେ ନା । ଶିକାରେ ମନୁଷ୍ୟେର ଆଶ୍ଵବନ୍ଧି, ଚତୁରତା, ଦକ୍ଷତା ଓ ବୌଦ୍ଧ ବ୍ରଦ୍ଧି ହୟ । ଏହି ଜ୍ଞାନ ମୃଗ୍ୟା ସଂସାରୀ ଲୋକେର ପକ୍ଷେ ଅବଶ୍ୟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

କୋନ କୋନ ଧୀଶ୍ଵରିସମ୍ପଦ ବ୍ୟକ୍ତି ଜ୍ଞାନମାର୍ଗେର ଉଚ୍ଚତମ ଶାନେ ଉଠିଯା ମାଂସ ତ୍ୟାଗ କରିଯାଛେନ, ଅଥବା ମାଂସ ତ୍ୟାଗ କରିତେ ଉପଦେଶ ଦିଯାଛେନ । ବୁଦ୍ଧଧର୍ମେର ପୂର୍ବେ ଆର୍ଯ୍ୟାବର୍ତ୍ତେ ମାଂସ ଗ୍ରହଣେ ଯଥେଷ୍ଟ ବ୍ୟାବସ୍ଥା ଛିଲ । ଏମନ କି ଶ୍ରାକାନ୍ଦି ଓ ବୈଦିକ ସଜ୍ଜକ୍ରିୟାର ବଲିଦାନ ପ୍ରଧାନ ଅଙ୍ଗ ଛିଲ । ଆଚିନ

আর্য্যগণের অতিথি সৎকার মাংস বাতৌত সমাধা হইত না। এই জন্ম অতিথির নাম গোপ। পরবর্তী আধ্যাত্মিক উন্নতির কালে বুদ্ধদেবের বিধি অনুসারে মাছ মাংস ভক্ষণ নিষিদ্ধ হয়। তৎপরে পুনঃ বহুসংখ্যক আর্য্য মহাত্মা পুজায় বলিদানক্রমে মাংস গ্রহণ প্রবর্তন করেন। সৎসনামী লোকের পক্ষে আর্য্য ও নিঃশ্বাসিব উভয় প্রকার তোজনই প্রয়োজন। যালেরিয়াক্রান্ত বঙ্গদেশে মাত্রের মাছের ঝোল অপরিহার্য। মন্ত্রিক চালনায় সুবিজ্ঞ বাঙালির পক্ষে প্রত্যহ মৎস্ত ও মধ্যে মধ্যে মাংসের ঝোল ব্যবস্থা না করিলে চলিবে কেন? সুতরাং দেহ রক্ষা কিম্বা দেহের উন্নতি বিধানার্থ বিভিন্ন কুচির ও বিভিন্ন সম্প্রদায়ের বিভিন্ন মাছ মাংস ভক্ষণ কথনও নিন্দনীয় হইতে পারে না। পূর্ববঙ্গের লোক কচ্ছপ থান বলিয়া পশ্চিমবঙ্গের লোক নিন্দা করেন। সেইরূপ পূর্ববঙ্গের লোকগুলি পশ্চিমবঙ্গের লোকের শুগলী খাওয়াকেও নিন্দাজনক মনে করেন। বিহারের নিয়মশৈলীর লোক ইন্দুব ও তেক ভক্ষণ করে। মুসলমান গো-মাংস থান এই জন্ম পশ্চিমবঙ্গে তিন্দু-মুসলমানে নিত্য কলহ ও মনো-মালিন্য। “আপনা কুচি থানা!” ইহাতে অন্য লোকের কথনও ছুণা করা উচিত নহে। সকল দেশেই আহার ও ধর্ম সম্বন্ধে মতভেদ আছে। ইহার সামঞ্জস্য বাঞ্ছনীয়। যাহারা থাদ্যের স্বতন্ত্রতা প্রচার করিয়া এই ধাদ্য-বিরোধ বৃদ্ধি বা উৎপন্ন করেন, তাহাদের দ্বারা সমাজের ঘোর অকল্যাণ হইতেছে।

ইহা স্বীকার্য বে জাত্ব ধাদ্য যেরূপ নানাকৃত ব্যাধির বীজস্থারা আক্রান্ত হয়, উদ্ভিজ্জ ধাদ্য সেরূপ তয় না। সুতরাং মাংস নির্বাচন বা রক্ষন সম্বন্ধে বিশেষ সাবধান হওয়া কর্তব্য। দুষ্টও জাত্ব ধাদ্য। ইহাতেও সামান্য কারণে নানাকৃত পীড়ার বীজ আশ্রয় করে। প্রতি বৎসর অসংখ্য শিশুসংজ্ঞান দুর্বিত দুষ্ট পান করিয়া মৃত্যুযুথে পতিত হয়। পক্ষান্তরে শিশুর উপযোগী মকাই, যব, যই প্রত্বতি শস্ত্রের মিহি চূর্ণের

ব্যবস্থাও হট্টেছে ; তাহা বলিয়া কেহ দুঃখ বর্জনের ব্যবস্থা করিতে পারেন না । তদ্দপ পীড়ার ভয়ে কখনও মাছ মাংস অব্যবস্থা হট্টে পারে না ।

মূল্য, ব্রহ্ম প্রভৃতি কোন কোন পীড়ায় মাংস গ্রহণ অবিধি ; চিকিৎ-সকগণই তাহা নির্দ্ধারণ করিবেন । ইহা স্বীকার্য বে উদ্দিজ্জ খাদ্যের মধ্যে ডাইল মেদকারিতাগুণে মাংসের অভুক্তপ, অথবা মাংস অপেক্ষাও শ্রেষ্ঠ । কিন্তু ডাইলের মেদকারী পদার্থ স্ফূর্তাদি কঠিন পদার্থ দ্বারা এক্রপ ভাবে বেষ্টিত অথবা সংবন্ধ যে উপযুক্ত পরিমাণে ডাইল জীৰ্ণ করা অসম্ভব । যত দিন পর্যন্ত উপযুক্ত পরিমাণে ডাইল জীৰ্ণ করিবার কোন পছন্দ আবিষ্কৃত না হয়, তত দিন মসুয়োর স্বাস্থ্যরক্ষার নিমিত্ত মাছ ও মাংস অবশ্য প্রয়োজনীয় । উদ্দিজ্জ খাদ্য দ্বারা স্বাস্থ্যরক্ষা হট্টেও বৌরত্ব ও দক্ষতা প্রভৃতি মনুষ্যাদ্ব প্রাপ্তির অন্ত আমিষ ভক্ষণ অপরিহার্য ।

—○—

অষ্টম অধ্যায়

অসম

মৎস্য বলকারক ও সুস্থান থাদ্য। বিশেষ কারণ ব্যতীত বাঙালী প্রত্যহ মৎস্য গ্রহণ করিয়া থাকেন। মৎস্য ব্যতীত বাঙালীর আহার কিছুতেই তৃপ্তিকর হয় না। অসংখ্য নদী নদী, থাল, নালা, পুকুর পরিপূর্ণ বঙ্গদেশে ধনী নির্ধন সর্ব বাঙালীর গৃহেই মৎস্য সুলভ। পূর্ববঙ্গে মৎস্য অপর্যাপ্ত। মৎস্যাহারী বাঙালী জাতি সাহসী। পূর্ববঙ্গের বাঙালী পশ্চিমবঙ্গের বাঙালী কর্তৃক “বাঙালের গোঁ” উপাধিতে থ্যাত আছেন। বাস্তবিকই এই উক্তি সত্য। তাহারা যাহা করিবে স্থির করে, তাহা সমাধা করিতে প্রাণপণ করিতেও ইতস্ততঃ করে না। পূর্ববঙ্গের বাঙালী অনায়াসে বৃহৎ নদী সাঁতার দিয়া পার হইতে পারে, অনায়াসে কর্দমাক্ষ দৌর্ঘ পথ লঘপদে চলিয়া যাইতে পারে। তাহারা সারাদিন জলবাস্তিতে ভিজিয়া প্রদুর্ভাবিতে ক্ষুধিকার্য করে। তাহাদের কিছুতেই দুঃখ ক্লেশ নাই। তাহাদের জমি উর্করতাৰ আকৱ—বিনা সারেও প্রচুর শস্তি প্রদান করে। তাহাদের ঘরে ভাত আছে; আৱ থাল নালায় মাছ আছে। মাছ ধৰায় অলসতা দুৱ হয় ও চতুরতা বৃদ্ধি হয়। মৎস্যভোজী বলিয়া বাঙালী চতুরতা ও কার্যক্ষমতায় সুবিখ্যাত।

মৎস্যে জিলেটিনের ভাগ অধিক থাকায় ইহা সাধাৰণতঃ মাংসের মত সুপাচ্য নহে। তবে শিঙি, মাঘুৱ, বাটা, মৌরলা প্রভৃতি মৎস্য লঘু-পাচ্য ও ৱোগীৰ পথ্য। কৃষ্ণবর্ণ বিশিষ্ট মৎস্যের তৈলেৰ অধিকাংশ চৰ্মেৰ সহিত সংলগ্ন, সুতৰাং ছাল বাদ দিয়া গ্রহণ কৱিলে ইহারা অতি লঘুপাচ্য হয়। সাধাৰণতঃ শৰ্কবিহীন মৎস্যের ছালে তৈলেৰ অধিকাংশ ভাগ অবস্থান কৱে।

মেদকারিতাগুণে সাধাৰণতঃ মৎস্য মাংসেৰ সমকক্ষ না হইলেও

বঙ্গদেশীয় কোন কোন মৎস্ত মাংস অপেক্ষা হীন হইবে না। তৈলাক্ত মৎস্ত সহজে জীর্ণ করা যায় না। তৈলাক্ত মৎস্ত মাত্রেই প্রেসানাশক কিন্তু গুরুগাচ। শঙ্কবিহীন মৎস্ত মাত্রের একটা প্রধান কাঁটা থাকে। ইহাতে তুষকাঁটা থাকে না। ছোট ছোট শঙ্কবিশিষ্ট মৎস্তে অত্যধিক কাঁটা থাকে।

আমরা নিয়ে সায়েন্স এসোসিয়েশন দ্বারা পরীক্ষিত বঙ্গদেশীয় কতিপয় মৎস্তের রাসায়নিক খাদ্যগুণ, ত্রীয়ুক্ত চুনীলাল বস্তু রায় বাহাহুরের “খাদ্য” হইতে পুনর্মুদ্রিত করিলাম।

মৎস্তের নাম	খেতসার শর্করা	তৈল	প্রোটিড	ভস্ম
মিরগেল (ছাল, কাঁটা বাদে)	... ০	০.৩	১৮.০	১০০
মাঘুর	...	০.৫	১৯.৫	১০৩
টেংরা	...	০.৩	১৭.২	১০৩
গলদা চিংড়ি (মুড়া বাদে)	... ০	০.৫	১৫.৪	০.৯
মেডিকেল কলেজের পরীক্ষিত				
কুটি (ছাল ও কাঁটা বাদে)	... ০	৭.৪	১৭.৫	...
আমেরিকার কুষিবিভাগ দ্বারা পরীক্ষিত				
মৎস্ত (গড়)	...	০.০	২০.৫	১০.৫
চিংড়ি মাছ	...	০.০২	০.৭	৫.৯
কাঁকড়া	...	০.০৬	০.৯	১০.৫

সায়েন্স এসোসিয়েশন ও মেডিকেল কলেজ দ্বারা পরীক্ষিত ফলের সহিত আমেরিকার কুষিবিভাগের পরীক্ষার ফলের সহিত তুলনা করিলে দেখা যায় যে এতক্ষেত্রে মৎস্তে অধিক পরিমাণে প্রোটিড থাকে। কিন্তু আমাদের নিকট সায়েন্স এসোসিয়েশন ও মেডিকেল কলেজের পরীক্ষা সন্দেহজনক বলিয়া বিবেচিত হয়।

আহারের জন্ত তাজা মাছই ব্যবহাৰ কৰা যায়। অভাৱে লোণা,

শুক ও টিনে রক্ষিত মৎস্য ব্যবহৃত হইতে পারে। লোগা ও শুক মৎস্য গুরুপাক। অসাধারণতার সহিত রক্ষিত টিনের মৎস্য বিক্রিত ও অস্থায়াক হইয়া থাকে।

তাজা মৎস্যের কুল্কা লাল ও চক্র উজ্জল। টিপিলে ইহা নরম বলিয়া বোধ হইবে না, কিন্তু ইহাতে কোন ধারাপ গন্ধ থাকিবে না।

রোহিত মৎস্য

রোহিত মৎস্যের প্রধান। ইহা যেমন বলকারক, তেমনি সুস্থানু, কিন্তু গুরুপাক। ইহার পোগা লঘুপাচ্য। রোহিত মৎস্যের মুড়া মস্তিষ্ক রোগের পক্ষে বিশেষ হিতকারী বলিয়া ধ্যাত।

মিরগেল

বৃহৎ মৎস্যের মধ্যে রোহিতের পরই মিরগেল মৎস্য সুখাদ্য ও প্রিয়।

কাঁচলা

কাঁচলা মাছ রোহিত ও মিরগেলের আয় সুস্থানু নহে। কিন্তু ইহার মুড়া রোহিত মিরগেলের আয় ফলকারী।

ইলিস

ইলিস মাছের মত সুস্থানু আয় কোন মাছ নাই। অত্যধিক পরিমাণে তৈল থাকায় ইলিস অত্যন্ত গুরুপাক।

ভাঙ্গন্

সমুদ্রের নিকটবর্তী লবণাক্ত জলে ভাঙ্গন মাছ প্রাপ্ত হওয়া যায়। ইহা অত্যন্ত তৈলাক্ত ও সুস্থানু।

ভেট্টকি

ভেট্টকি মাছ সমুদ্রের নিকট লবণাক্ত জলে জন্মে। ইহাতে অধিক কাটা থাকে না। বৃহৎ ভেট্টকি তৈলাক্ত ও সুস্থানু।

ଆଡ଼ ମାଛ

ଆଡ଼ ମାଛ ବଡ଼ ହିଲେ ତୈଳାକ୍ତ ଓ ସୁର୍ବାହୁ ହୟ । ଇହାତେ ଏକ ଆକାର ଗନ୍ଧ ଅରୁତ୍ତୁତ ହୟ । ଶକ୍ତିହୀନ ଶୁଭବର୍ଣ୍ଣର ସମସ୍ତ ମେଣ୍ଡେଇ ଅନ୍ତାଧିକ ଗନ୍ଧ ଅରୁତ୍ତୁତ ହୟ ।

ବୋୟାଲ

ବୋୟାଲ ମାଛ ବୃଦ୍ଧ ଆକାର ପ୍ରାପ୍ତ ଓ ତୈଳାକ୍ତ ହୟ । ଅନେକ ଲୋକେର ନିକଟ ବୋୟାଲ ମାଛ ପିଯ । କିନ୍ତୁ ଅନେକେଇ ବୋୟାଲ ମାଛକେ କୁପଥ୍ୟ ବଲେନ । ତୈଳାକ୍ତ ବଲିଯା ବୋୟାଲ ଶୁରୁପଥ୍ୟ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ର ମତେ ଇହା ଶ୍ଲେଷାବର୍ଦ୍ଧିକ । ଅଧିକ ତୈଳାକ୍ତ ବଲିଯା ଇହା ଶ୍ଲେଷାନାଶକ ନା ହଇଯା ଶ୍ଲେଷାବର୍ଦ୍ଧିକ କିଳିପେ ହିବେ ଠିକ ବୁଝିତେ ପାରା ସାଧ୍ୟ ନା । ସ୍ଵତ ଓ ତୈଳ ଶ୍ଲେଷା ନାଶକର ।

ଶିଲଂ ବା ଢାଇନ

ଶିଲଂ ମାଛ ବୋୟାଲ ଅପେକ୍ଷାଓ ବୃଦ୍ଧ ହୟ । ବୃଦ୍ଧ ଶିଲଂ ମାଛକେ ଢାଇନ ବଲେ ।

ଚିତଲ

ଚିତଲ ମାଛ ବିଲକ୍ଷଣ ବଡ଼ ହୟ । ଇହାଦେର ଏକ ଜାତ ଛୋଟ, ତାହାକେ ଫଳି ବା ଫଳାଟ ବଲେ । ଚିତଲ ଓ ଫଳି ମାଛେ ବିଲକ୍ଷଣ ତୈଳ ଆଛେ । ଅତ୍ୟଧିକ କୀଟା ଥାକା ପ୍ରୟୁକ୍ତ ଚିତଲ ଓ ଫଳି ମାଛ ଆହାର କରା କଷ୍ଟକର । କିନ୍ତୁ ପୋଟିର ମାଛେ ଛୋଟ କୀଟା ଥାକେ ନା । ଆନ୍ତ କାଚା ମାଛ ହଇତେ କୀଟା ଫେଲିଯା ଦୟା ରଙ୍ଗ କରା ସାଇତେ ପାରେ ।

ମାଣ୍ଡର

ମାଣ୍ଡର ମେଣ୍ଡ ଲବୁପାଚା ବଲିଯା ଥାତ ଓ ରୋଗୀର ପଥ୍ୟ ।

ଶିଙ୍ଗି

ଶିଙ୍ଗି ମେଣ୍ଡ ମାଣ୍ଡରେର ଆୟ ଗୁଣବିଶିଷ୍ଟ ।

কই

শব্দবিশিষ্ট কুন্ত মৎস্যের মধ্যে কই শ্রেষ্ঠ । কই মৎস্য বাঙালীর অতি প্রিয় খাদ্য ।

চিংড়ি

চিংড়ি মাছ অতি মুখপ্রিয় কিন্তু শুক্রপথ্য । ইহার সুগন্ধ প্রীতি-দায়ক । গল্দা চিংড়ির মুড়ার জ্বায় সুস্বাদু খাদ্য বিরল ।

কাঁকড়া

কাঁকড়া অতিশয় ছুঁপাচ্য কিন্তু সুস্বাদু ।

শুক্র মৎস্য

শুক্র মৎস্যের গন্ধ অতিশয় অপ্রীতিকর । রক্ষন করিলে ইহার গন্ধ থাকে না । শুক্র মৎস্য ছুঁপাচ্য ।

লোগা মৎস্য

লোগা মৎস্যও শুক্র মাছের মত শুক্রপাচ্য ।

দন্ত মৎস্য

দন্ত মৎস্য লঘুপথ্য । দন্ত করিলে আমিষ-গন্ধ বিদূরিত হয় । এই নিমিত্ত অশোচাদির জন্ত দৌর্ঘ্যকাল মৎস্যাহার না করিলে অথবে দন্ত মৎস্য ধাইবার বিধি আছে ।



ନବମ ଅଧ୍ୟାୟ

ମାଂସ

ମାଂସ ଅତି ଲୁପ୍ତାଚ୍ୟ ଥାଦୟ । ଅନେକ ମଶଳା ଓ ସ୍ଵତ ସଂଘୋଗ କରିଯା ରନ୍ଧନ କରିଲେ ମାଂସ ଗୁରୁପାଚ୍ୟ ହୟ । ସିନ୍ଧ ମାଂସ କିଞ୍ଚିତ ରାଇ ବା ମରିଚ ସଂଘୋଗେ ଆହାର କରିଲେ ଶୀଘ୍ର ପରିପାକ ହୟ । ଦନ୍ତ ମାଂସର ସୁପାଚ୍ୟ । ପଞ୍ଚର ମାଂସ ଅପେକ୍ଷା ପଞ୍ଚାର ମାଂସ ସହଜେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୟ । କାଚା ମାଂସେର ରସେର ହାର ଲୁପ୍ତ ପାଚା ପଥ୍ୟ ଆର ନାହିଁ । ଅଞ୍ଚ କୋନ ପଥ୍ୟ ସଥନ ରୋଗୀ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିତେ ଅକ୍ଷମ ହୟ, ତଥନ ସେ କାଚା ମାଂସେର ରସ ପରିପାକ କରିତେ ପାରେ । ଉତ୍ତାପେ ପ୍ରୋଟିଡ୍ ଭମାଟ ହୟ ଏବଂ ସୁନ୍ଦ ବ୍ୟକ୍ତିର ପାକଷ୍ଟଲୀର ରସ ଇହାକେ ତରଳ କରିଯା ଜଳେର ସହିତ ଦ୍ରୁବ କରିତେ ପାରେ । ଅତ୍ୟଧିକ ତାପେ ପକ ଭାଜା ଜିନିଯ ଅତିଶ୍ୟ ଗୁରୁପାଚ୍ୟ ହୟ । ବାଧିଗ୍ରହଣ ଭନ୍ଦର ମାଂସ କଥନ ଓ ଗ୍ରହଣ କରା ଉଚିତ ନାହିଁ । ମୃଗଗ୍ରାଲକ ମାଂସ ଅତି ଉପାଦେସ ଓ ସାହ୍ୟକର । କଚି ପଞ୍ଚର ମାଂସ ସୁପାଚ୍ୟ ହଇଲେଓ ଥାଦୟଗୁଣେ ଉଚ୍ଚ ନହେ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୌବନ ପ୍ରାଣ ହର୍ଷପୂର୍ଣ୍ଣ ପଞ୍ଚର ମାଂସ (ସାହାତେ ଚର୍ବି ଉତ୍ପନ୍ନ ହିୟାଛେ) ଇଉରୋପ ଓ ମାର୍କିନଦେଶେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବଲିଯା ଗୁହୀତ ହୟ । କଚି ପଞ୍ଚର ମାଂସେ ଚର୍ବିର ଭାଗ ଅତି ସାମାନ୍ୟ । ସୁନ୍ଦ ଦେହବିଶିଷ୍ଟ ଲୋକେର ପକ୍ଷେ ଚର୍ବିଓ ଅତି ପ୍ରୋଜନ୍ନିୟ ଥାଦୟ । ବଳା ବାହୁଳ୍ୟ ସେ ତୈଳ ଅପେକ୍ଷା ଚର୍ବି ଓ ସ୍ଵତ ଅଧିକ ପରିମାଣେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରା ଯାଇ । ଅସୁନ୍ଦ ଲୋକ ସ୍ଵତ ଚର୍ବି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତରେ ହଜମ କରିତେ ପାରେ ନା । ତାହାଦେର ପକ୍ଷେ କଚି ପଞ୍ଚର ମାଂସ ବ୍ୟବସ୍ଥାଇ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ । ଯୁକ୍ତରାଜ୍ୟେର କୁଷି ବିଭାଗ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରକାଶିତ ବିବରଣୀ ପାଠେ ଜ୍ଞାତ ହେଉଥା ଯାଇ ସେ କଚି ପଞ୍ଚର ମାଂସେ ପ୍ରୋଟିଡ୍ ପ୍ରାଣ ହେଉଥା ଗିଯାଛେ । ସନ୍ଦିଓ ଏହି ପରିମାଣେ ମେଦକାରୀ ପଦାର୍ଥ ଅତ୍ୟଧିକ ବଲିଯା ବୋଧ ହୟ, ତଥାପି ନିଃସନ୍ଦେହେ ବଳା ଯାଇ ସେ ମେଦକାରିତା

শুণে কচি পশুমাংস শ্রেষ্ঠ । কিন্তু দাহুগুণে ইহা নিষ্কৃষ্ট । পক্ষাস্ত্রে
বাহি একটা পশু এক বৎসর কাল অধিক পুষ্টিরা চতুর্ণং অধিক মাংস বা
মূল্য প্রাপ্তি হওয়া যায়, তবে তাহাই ক্ষয়কের কর্তব্য । বাহুরা যথেষ্ট
পরিমাণে অন্ন বা কঁটা শ্রেণি করিতে পারেন না, কিন্তু বাহুরা যথেষ্ট
পরিমাণে ডাইল জীর্ণ করিতে পারেন না, তাহাদিগের পক্ষে মাংস ও মাছ
অপরিহার্য । বাহুরা যথেষ্ট পরিমাণে ভাত, ডাইল ও কঁটা জীর্ণ করিতে
পারে (অর্থাৎ দৈনিক ১০০ তোলা চাউল এবং ১০ তোলা ডাইল)
তাহারা এই সকল খাদ্য হইতে প্রয়োজনীয় মেদকারী উপাদান প্রাপ্ত
হইতে পারেন । অন্তর্থায় মেদকারী উপাদানের জন্য তাহাদিগের
অপেক্ষাকৃত অধিক সারবান খাদ্য অবশ্য গ্রহণ করা কর্তব্য । অসার
খাদ্য হইতে উপবৃক্ত পরিমাণে মেদকারী উপাদান গ্রহণ করিতে হইলে
অধিক পরিমাণে খাদ্য শ্রেণি করিতে হয়, তাহা স্বাস্থ্য রঞ্জন অসুস্থোদিত
হয় না । যে ঘোড়া দানা খায় তাহাকে দানার বদলে অধিক পরিমাণে
অসার ঘাস খাওয়ান প্রয়োজন । অধিক ঘাস হইতে ঘৰোপবুক্ত
মেদকারী খাদ্য প্রাপ্ত হইলেও ঐ ঘোড়ার উদর অন্তিবিলম্বে এমন স্তুল
হইয়া পড়ে যে ইহার কার্যক্ষমতা হ্রাস হয় ; এবং দ্রুত গমনের ক্ষমতা
থাকে না । স্তুতরাং দেখা যায়, যে কেবল উপবৃক্ত পরিমাণে গাহ ও
মেদকারী উপাদান প্রাপ্ত হইলেও যথেষ্ট হইল না । ইহাদের সামঞ্জস্য
থাকা আবশ্যিক । মাছ ও মাংস গ্রহণে শরীরে ইউরিক এসিড নামক এক
প্রকার বিষাক্ত পদার্থ উৎপন্ন হয় । তর্নিবারণার্থ যথেষ্ট পরিমাণে
শ্লেবর রস, তদাভাবে, অন্তর্ভুক্ত অস্তুল গ্রহণ করা কর্তব্য ।

সতর্কতার সহিত মাংস রক্ত না করিলে মাছি অনেক রোগের বীজ আনিয়া সংলগ্ন করিয়া দেয়। কাচা মাংস রক্তন করিলে অগ্নির উত্তাপে ঐ বীজ ধ্বংস হয়; কিন্তু রুক্তন করা মাংস এইরূপে দুষ্পুর হইলে তদ্বারা অনিষ্ট হইবার সম্ভাবনা।

গুণ হত্যা করিয়া ছাল ছাড়াইয়া ঝুলাইয়া রাখিলে মাস অধিক সময় পর্যন্ত ভাল থাকে। ইহাতে কাঠের করলা চূর্ণ দিয়া রাখিলে আরও অধিক সময় পর্যন্ত ভাল থাকে। মাস ছোট ছোট করিয়া কাটিবার সময় ক্রি করলার শুঁড়া ফেলিয়া দিতে হয়। নানাক্রিপ মাসের রাসায়নিক খাদ্যগুণ নিম্নলিখিত তালিকার প্রকাশ করা গেল। আমেরিকা যুক্তরাজ্যের ক্ষেত্রে বিভাগের কর্তৃপক্ষগণ দ্বারা প্রযোক্তিত :—

	চর্কি	প্রোটিন	ডায়া	জল
মেষ (ঝুল) পাচা	১৪.৭	১৫.১	০.৮	৫১০.২
ছিনা	২৪.৬	১২.৩	০.৭	৪১০.৩
মেরুদণ্ড	২৮.০	১৩.৫	০.৭	৪২০.০
পার্শ্ব	৬৬.৯	১৫.৮	০.৬	৩৯০.০
মেষ শাবক				
পাচা	১৩.৬	১৫.৯	০.৯	৫২০.৯
পার্শ্ব	১৯.১	১৫.৪	০.৮	৪৫০.৫
বলদের মাস				
বৃষ-মাস (ধোসী, ঝুল) পাচা	১৮.৩	১৫.৪	০.৭	৫৪০.০
ছিনা	১৭.৫	১৫.৫	০.৭	৪৯.১
মেরুদণ্ড	১৭.৫	১৬.১	০.৯	৫২.৬
পার্শ্ব	১৯.০	১৭.০	০.৭	৫৬.২
বৃষ (বৎস) পাচা	৬.৬	১৫.২	০.৮	৫২০.১
পার্শ্ব	১১.০	১৫.৪	০.৮	৫২০.১
বরাহ (ঝুল)	২৫.৯	১৩.৫	০.৮	৮০.০
কচ্ছপ (খোলার সহিত)	১০.৭	৮.২	০.২	
গঙ্গী	১২.৩	১৩.৭	০.৭	৪৭.০
মেডিকেল কলেজ দ্বারা প্রযোক্তিত				
ছাগমাস (শাবক)	২০.৮	২৪.০	১.২	

মেষমাংস

গৃহপালিত পশুর মধ্যে মেষমাংস সাধারণতঃ সর্বোত্তম। ইহাতে ছাগমাংসের ত্বার কোন গন্ধ নাই। খাসী ভেড়ার মাংস পাঠা ভেড়ার মাংস অপেক্ষা অধিক সুস্বাদ।

উভয় মেষমাংস কৃষ্ণভাষ্যক ঘোর রক্তবর্ণ বিশিষ্ট হইবে। ইহার পায়ের উর্কভাগে যথেষ্ট পরিমাণে চর্বি থাকিবে। চারি বা পাঁচ বৎসর বয়স্ক খাসী ভেড়ার মাংস সর্বোত্তম। মেষশাবকের মাংস ফেঁকান্তে রক্তবর্ণবিশিষ্ট।

মেরুদণ্ডের পশ্চাত্য অংশ (কোমর) সর্বাপেক্ষা উভয় খাদ্য। ইহার পশ্চাতের পদের উপরিভাগও উভয়। মেরুদণ্ডের অপরাংশ ও ছিনা তৎপর উভয়।

ছাগমাংস

অল্প বয়স্ক ছাগ মাংস বাঙালীর অতিগুর প্রিয় খাদ্য। লবুপাকের জন্য এই মাংস বিখ্যাত। ইহার মাংস ফেঁকান্তে রক্তবর্ণবিশিষ্ট। পশ্চিম দেশীয় লোক চর্বিযুক্ত খাসীর মাংসই পছন্দ করে। কিন্তু ইহার মাংসে এক শ্রেণির গন্ধ অনুভূত হয়। বৃক্ষ পাঠার মাংস অখাদ্য। ইহার বর্ণ ঘোর ফেঁকাণ্ডে বর্ণযুক্ত। তাঙ্গা মাংস টিপিলে ইহা তুরিয়া থাকিবে না, কিন্তু নরমও বোধ হয়।

বৃষমাংস

পাঁচ বা ছয় বৎসর বয়স্ক খাসীকরা বলদের মাংস উভয় বলিয়া বিবেচিত হয়। উভয় মাংস চর্বি সংযুক্ত রক্তবর্ণ বিশিষ্ট; চর্বির বর্ণ শুভ হইবে।

যাহারা সর্ব প্রকার মাংস শ্রেণি করিয়াছেন, তাহারা এইক্রমে বলদের মাংস অন্তর্ভুক্ত পশুর মাংস অপেক্ষা উভয় বলেন। হলুদে বর্ণ চর্বি

বিশিষ্ট মাংস নিষ্কৃষ্ট। ঝাঁড়ের মাংস নিষ্কৃষ্ট। ইহা ঘোর কৃষ্ণাভা বিশিষ্ট রক্তবর্ণ যুক্ত। স্কুলভ বলিয়া ইউরোপে সর্বাপেক্ষা অধিক পরিমাণে বৃষ্টের মাংস ব্যবহৃত হয়। ইউরোপ ও আমেরিকার কদাচিত গাভীর মাংস খাদ্যরূপে গৃহীত হয়। তাহারা গাভীকে ছুঁফের জন্য অতিশয় বক্সের সহিত লালন পালন করে। গাভীর গৃহ কত পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন। আর এতদেশে গাভীর কি ছুরাবস্থা। ইহাদের আহারের অব্যবস্থার কথা বর্ণনাতীত। দানা তো দুরের কথা, ঘাস ও উভয় জল পর্যন্তও মিলে না। গাভীর বাসগৃহ ছুরক্ষম অস্থান, তথায় মানুষ তিষ্ঠিতে পারে না। গাভীর দেহ ময়লায় পূর্ণ। এমন গাভীর দুঃখ কখনও নিরাপদ হইতে পারে না। এতদেশেকত অসংখ্য শিশুসন্তান এই দুরিত দুঃখ পান করিয়া কালঘাসে পতিত হয়। পরিভাপের বিষয় এই যে গোখাদক ইউরোপীয় জাতিদিগের নিকট যেকোণ গাভীর যন্ত্র তাহার শতাংশের একাংশ যত্নে এতদেশীয় গাভী হিন্দুদিগের নিকট হইতে প্রাপ্ত হয় না। ইউরোপে দিন দিন গোজাতির উন্নতি বিধান হইতেছে, আর এদেশে গোজাতি অবনত ও সংধ্যায় হ্রাস হইতেছে।

বরাহমাংস

ইউরোপীয়গণ ও নিম্নশ্রেণীর হিন্দুগণ বরাহ মাংস শ্রেণ করিয়া থাকে। বর্তমান কালে যেকোণ হিন্দুগণ গোমাংস স্পর্শ করা মহা পাপ মনে করেন, মুসলমানগণ বরাহ মাংসকেও সেইকোণ মনে করেন। যত্নের সহিত গৃহপালিত পশুর মাংস উভয়, আর অবত্তে পালিত পশু—যাহারা মাঠে যাহা পায় তাহাই থায়—তাহার মাংস নিষ্কৃষ্ট। কৃগ বরাহ মাংস শ্রেণ বিপজ্জনক। বস্তু বরাহ মাংস অতি উভয় বলিয়া কথিত হয়।

কচ্ছপ

কচ্ছপের মাংস অতি উপাদেয় খাদ্য ও লঘুপাক। কাঠামুর নামক

কচ্ছপ সর্বোক্তম । প্রত্যহ ইহার মাংস শ্রেণি করিলে রসপিণ্ড ব্যাধি আরোগ্য হয় । কাঠামুরের পৃষ্ঠ উচ্চ ও বুকে হলুদে ও কাল দাগ আছে ।

হিন্দুশাস্ত্রে কয়েক প্রকার পঞ্চনথী অস্ত্র মাংস শ্রেণি করিবার ব্যবস্থা আছে । ইহাদের মাংস অতি উত্তম ।

ভক্ষণীয় পঞ্চনথী—শশক (খরগোস), শনকী (শজাঙ্গ), গোধা (গোসাপ), ধড়গী (গণ্ডার), কৃষ্ণশ (কচ্ছপ) পঞ্চনথী । ইতি স্মৃতিঃ ।

পঞ্চীমাংস

পঞ্চীমাংস অতি সুস্বাচ্ছ ও সুপাচ্য । খাদ্যের অস্ত্র নানা জাতীয় কুকুট, হংস, পায়রা, বটর, হরিকেল প্রভৃতি শ্রেষ্ঠ । বৃক্ষ কিষ্মা সদ্যজাত পঞ্চীর মাংস নিকৃষ্ট ।

মেটিলি

মেটিলি মুখরোচক কিন্তু গুরুপাচ্য । অনেকে কুপব্যক্তিকে মাংস দেন না, কিন্তু মেটিলি শ্রেণি করিতে দেন । এই ব্যবস্থা অসন্ভব ।

মাংস রক্ষন

সুস্থ ব্যক্তির অস্ত্র নিয়মিত প্রণালীমত মাংস রক্ষন করিলে বিলক্ষণকরণ সুস্বাচ্ছ ও সুপাচ্য হয় ।

মাংসে পরিমাণ মত মসলা দিয়া উত্তমকরণে মাখিবে । এক সের মাংসে এক ছটাক পরিমাণ দধি বা অর্দ্ধছটাক পরিমাণ লেবুর রস যোগ করিলে ভাল হয় । মাখার এক ঘণ্টা পরে এক ছটাক স্ফূর্ত রক্ষন পাত্রে দিয়া উত্তপ্ত করিবে এবং ইহাতে ছইটা তেজপত্র ছাড়িয়া দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া মাংস কসিবে । তৎপরে ইহাতে ছই সের জল দিয়া সিক করিবে । সিক করিতে ছই ঘণ্টার অধিক সময়ের প্রয়োজন হয় না । অল্পবস্তু খাসি পাঠার মাংস এক ঘণ্টা হইতে দেড় ঘণ্টার মধ্যে সিক হয় । টিপিলে বখন হাড় হইতে মাংস ছাড়িয়া আসে তখন মাংস সিক হইয়াছে বুঝিতে হইবে ।

মাংস অধিক সিঙ্ক করা অসুচিত । সিঙ্ক শেষ হইলে ইহাতে কিঞ্চিং গরম মশলা ও নারিকেলের দুষ্ট ঘোগ করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া মাংস নাবাইবে ।

অঙ্গ প্রণালীমত, মাংস প্রথমতঃ স্বতে না ভাজিয়া কলে অর্জ সিঙ্ক করিতে হব । পরে স্বতে পরিমাণমত আঙ্গ গরম মশলা, তেজপত্র প্রভৃতি ভাজিয়া ইহাতে ঘোল বাদে মাংস দিয়া কসিবে ও নারিকেলের দুষ্ট দিয়া নাড়িবে, এবং ইহাতে মাংসের ঘোল চালিয়া পাত্র ঢাকিয়া দিবে । মাংস সিঙ্ক হইলে নাবাইবে । এই মাংস অতি সুস্বাদু কিন্তু অগ্রেক্ষাকৃত শুক্রপাচ । অধিক গরম মশলা ও স্বত দিলে ইহা আরও অধিক শুক্রপাক হয় ।

কাটলেট

সুস্থ শরীরে কাটলেটও উত্তম সুপাচ খাদ্য । ছাগ বা মেষের শির-দীঢ়া বা ধারের মাংস কাটলেটের অঙ্গ উত্তম ।

প্রথম প্রণালী—

অত্যোক কাটলেটের এক পার্শ্বে এক খণ্ড হাড় থাকিবে এবং উত্তম কলে কুচি কুচি করিয়া লইবে । এই কুচি মাংস পরম্পর সংযুক্ত থাকিবে এবং এক চতুর্থ ইঞ্চি পুরু পাতলা করিবে এবং ইহাতে লবণ ও মশলা দিয়া লইবে । তৎপরে উত্তম স্বতে মৃদু উত্তাপে কিয়ৎক্ষণ সিঙ্ক করিবে কিন্তু ভাজিবে না । তৎপরে ইহা নাবাইয়া শীতল হইলে ডিষ্টের ফেটান কুসুম ইহাতে লাগাইবে ও তৎপরে ইহার উপর কিঞ্চিং বিন্দুকুট চুর্ণ (অভাবে সুজী) দিয়া স্বতে ভাজিয়া লইবে ।

দ্বিতীয় প্রণালী—

প্রথমতঃ মাংস সিঙ্ক করিয়া লইতে হব । শীতল হইলে এই মাংস পূর্বের মত কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া মশলাদি ঘোগ করিয়া পাতলা কাটলেট প্রস্তুত করিবে, পরে ইহার উপর ডিষ্টের ফেটান কুসুম এবং বিচকুটের শুঁড়া ঘোগ করিয়া স্বতে মৃদু তাপে ভাজিবে । অভাবে সুজী হিলেও চলে ।

চপ

মাংস কাটলেটের মত কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া মসলা লবণ প্রভৃতি
বোগ করিয়া মাখিবে। সিক মাংসও এইভাবে কাটিয়া লওয়া যাইতে
পারে। পরে ঘৃতে কিউৎক্ষণ মৃচ উভাপে সিক করিবে। অন্ত দিকে আলু
সিক করিয়া কাই প্রস্তুত করিবে। টিহাতে কিঞ্চিৎ সুজী বা এরোক্ট,
লবণ ও অঙ্গীক্ষণ মসলা, পেঁয়াজের রস বোগ করিয়া মাখিয়া লইবে।
এবং ইহার সারা কোষ করিয়া ইহার মধ্যে পুরোকৃত মাংসের কুচি পুরিবে।
তৎপরে ঘৃতে ভাজিতে হয়।

—○—

দশম অধ্যায়

ডিস্ক্রি

ডিস্ক্রি ল্যুপথ্য। ভাজা ও অধিক সিঙ্ক ডিস্ক অপেক্ষাকৃত অধিক শুরুপাচ্য হয়। অর্কসিঙ্ক ডিম অর্ধাং ফুটস্ট জলে তিন বা চারি মিনিট রাখিয়া (কিঞ্চিং লবণ ও মরিচচূর্ণ সহযোগে) শ্রেণ করিলে অতি ল্যুপথ্য হয়। ফুটস্ট জলে এক মিনিট রাখিয়া ডিস্ক ভক্ষণ করিলে, টহা অতি অল্প সময়ের (দেড়ঘণ্টার) মধ্যে জীর্ণ হইয়া থাকে। ডিস্কের শ্বেতাংশ বা এলবুমেন * জলের সহিত মিশ্রিত হয়; এবং সেটিশেড তাপমান যন্ত্রের ৭২ ডিগ্রি উভাপে জমাট হয়। তখন টহা আর জলের সহিত মিশ্রিত হয় না। সুরাদ্বারা টহা গলিয়া যায় না। জমাট এলবুমিনে ভিনিগার যোগ করিলে টহা দ্রব হইয়া যায়। হাইড্রোক্লোরিক এসিডের ক্ষীণ দ্রাবণে (যাহাতে শতকরা ১ ভাগ এসিড থাকে—যেরূপ পাকস্থলীর ধাদ্যজব্বে প্রাপ্ত হওয়া বার) জমাট এলবুমেন দ্রবন্তীয় হয় না। কিন্তু পেপসিন যুক্ত হইলে হাইড্রোক্লোরিক এসিডের ক্ষীণ দ্রাবণই টহাকে গলাইতে পারে।

ইসের ডিমে একপ্রকার গন্ধ অনুভূত হয়, মুরগীর ডিমে সেক্রেপ কোন গন্ধ নাই। এই জন্ত ইউরোপীয়গণ মুরগীর ডিমট প্রধানতঃ শ্রেণ করেন। সমতুল্য হংসডিস্ক অপেক্ষা মুরগীর ডিস্ক অধিক মেদকারক। মাছের ডিমও মুখপ্রিয় ও বলকারক। কচ্ছপ ডিস্ক স্বস্থান্ত। কেহ কেহ ডিস্কের শ্বেতাংশ (এলবুমেন) পরিত্যাগ করিয়া পীতাংশ (ইয়ক) শ্রেণ করেন। মেদকারিতাগুণে শ্বেতাংশ পীতাংশ অপেক্ষা কিঞ্চিং হীন হইলেও ইহাতে শতকরা প্রায় ১০ ভাগ প্রোটিভ বর্তমান ও চাউল অপেক্ষা অধিক পুষ্টিকারক। ইহাতে তৈল কিঞ্চিং থাকায় ইহা অতি ল্যুপথ্য।

* জলের সহিত কিঞ্চিং লবণ থাকিলে এলবুমেন জ্বাল অবীভূত হইয়া থাকে।

সুতরাং খেতাংশ পরিত্যাগ করা অত্যন্ত গাহিত। ডিসের শীতাংশ অপেক্ষাকৃত শুক্রপাত্র, কারণ ইহাতে অধিক পরিমাণে চর্বি বর্জনান।

গ্রাম্যকারের অশুরোধে সাবোর কৃষি কলেজের সহকারী রাসায়নিক শৈক্ষক মন্তব্যনাথ দেৰু, এম-এ. করেক প্রকার ডিসের রাসায়নিক পরীক্ষা করিয়াছিলেন। তাহার ফল নিম্নে প্রকাশ করিতেছি।

মুরগীর ডিস—

জজন মোটামুটী খোসাৰাদ ৪৪০ শ্রেণি; তন্মধ্যে খেতাংশ ২৯৮ শ্রেণি ও শীতাংশ ২৪২ শ্রেণি।

	অল	প্রোটিন	তৈল	ভস্তু	ক্ষফরিক এসিড
খেতাংশ	৮৬০১	১১০৯	০০৭	০৮	
শীতাংশ	৫৬০২	১৪০০	২৮০০	০৮	
উভয়ের গড়		১৩০৫			০৮

হংস ডিস—

জজন মোটামুটী খোসাৰাদ ৮৪০ শ্রেণি; তন্মধ্যে খেতাংশ ৪৬৭ এবং শীতাংশ ৩৭৩।

খেতাংশ	৮৫০৮	৮০৭	০৭		
শীতাংশ	৫৭০১	১৩০৬	২৮০০	০৭	
উভয়ের গড়		১১০২			০৩

শৈক্ষক চুনীলাল বস্তু কৃত খাদ্য পুষ্টকে সায়েন্স এমোসিলেসন দ্বারা ইসের ডিসের বে পরীক্ষার ফল প্রকাশিত হইয়াছে তাহাতে দেখা যায় ইহাতে বে (খেত ও শীতাংশ একত্রে) শক্তকরা ১৯.৫ ভাগ প্রোটিন। এই পরীক্ষার ফল সন্দেহযুক্ত বলিয়া বোধ হয়।

আমেরিকার যুক্ত রাজ্যের কৃষি বিভাগ দ্বারা পরীক্ষিত কুকুট ডিসের উপাদান নিম্নে প্রকাশিত হইল।

খোসা	জল	প্রোটিড.	তৈল	ভিষ
১১০২	৬৫০৫	১৩০১	৯০৩	০৯

ভিষ খরিদ করিবার সময় দেখা উচিত যে—

- ১। ধারাপ ভিষ নাড়িলে পে পে শব্দ হয়।
- ২। বিক্ত ভিষ জলে ছাড়িয়া দিলে সোজা হইয়া ভাসে এবং টাটকা ভিষ জলে ডুবিয়া থাকে।
- ৩। ভিষ হাতের মধ্যে রাখিয়া ইহার ভিতর দিয়া আলোর দিকে দৃষ্টি করিলে, যদি ইহার মধ্যে কোন দাগ দৃষ্ট না হয়, তবে ঐ ভিষ টাটকা বুঁধিতে হইবে।

ভিষ রক্ষা

১। ভিষ রক্ষা করিবার সহজ প্রণালী এই যে টাটকা ভিষের খোসার উপরে গন্দের আটা লাগাইয়া ভূষি বা ভূষের মধ্যে রাখিয়া দিলে অনেক দিন পর্যন্ত ভিষ অবিকৃত অবস্থায় রাখা যায়।

২। তৈলের সহিত কিঞ্চিৎ চুগ মিশ্রিত করিলে যে আটার জ্বায় মিশ্রণ হয়, ইহা ভিষের আবরণে লাগাইয়া রাখিলে অনেক দিন পর্যন্ত ভিষ উভয় থাকে।

৩। তিনসের চুগ এক পোয়া লবণ ও এক আউল্য ক্রিম-অব-টার্টাৰ, Cream of tatar একটা মাটির গামলার রাখিয়া আট বা নয় সের জল চালিতে হইবে এবং কিয়ৎক্ষণ নাড়িতে হইবে। পরের দিন সর্কর্কার সহিত উপরিস্থিত জল ফেলিয়া দিতে হইবে। পরে ঐ চুগের উপরে টাটকা ভিষ রাখিয়া (ইহাতে ১০০ ভিষ রাখা যায়) আস্তে আস্তে এইরূপে বহুদিন জল চালিতে হইবে যেন ভিষ জলের মধ্যে থাকে। এক্ষণে পরিমাণে ভিষ রক্ষা করা যায়। জল কমিয়া গেলে পুনরায় জল দিতে হইবে।

একাদশ অধ্যায়

পর্বত

দুঃখ

হৃষ্টও জাস্তির খাদ্য, কারণ দুঃখ জন্মের দেহ হইতে প্রাপ্ত হওয়া বায়। দুঃখ ও রক্তের উপাদান প্রায় একরূপ। খাদ্যের গৃহীত অংশ দেহের অঙ্গবিশেষে দুঃখ ও রক্তকাপে পরিবর্তিত হয়।

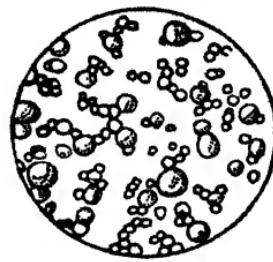
দুঃখের উপাদানে শর্করা, নবনী, ছানা, এবং কয়েক প্রকার লবণ ভস্ত্রকাপে অবস্থিতি করে। এই সকল পদার্থ জলে মিশ্রিত হইয়া দুঃখ উৎপন্ন হয়। ভিন্ন ভিন্ন জন্মের দুঃখে এই সকল উপাদান বিভিন্ন পরিমাণে অবস্থান করে। দুঃখ অতিশয় লঘুপথ্য। কেহ কেহ খালি দুঃখ শ্রেণি করিতে পারেন না। তাহারা দুঃখের সহিত সাগু বা বার্লি মিশ্রিত করিয়া অথবা দুঃখের অন্ত প্রকার খাদ্য প্রস্তুত করিয়া সচ্ছন্দে শ্রেণি করিতে পারেন।

শিশু ও রোগীর পক্ষে দুঃখটি একমাত্র খাদ্য। দুর্ভাগ্যক্রমে ভারতবর্ষে যেকোন ভাবে দুঃখের ব্যবসা চলিতেছে তাহা চিন্তা করিলে শরীর রোমান্তিত হয়। কলিকাতা সহর ও সহরতলীতে দুঃখ দোহন করিতে গোপগণ যে নির্তুর প্রণালী অবলম্বন করে, তাহা পৃথিবীর কুত্তাপি দৃষ্ট হয় না। গোপগণ গাভীর গর্ভে বাঁশের চুঙ্গা প্রবেশ করাইয়া ফুক দেয়; ইহাতে রক্তমিশ্রিত দুঃখ গাভীর স্তনে প্রবেশ করে। পরে গোপগণ এই দুঃখ দোহন করিয়া লয়। তখন গাভী যন্ত্রণায় ছট্টফট্ট করিতে থাকে। কিন্তু নির্দিয় গোপের প্রাণে কখনও দয়ার উদ্বেক হয় না। বলা বাল্যে মাত্র যে এই দুঃখ অতিশয় অস্বাস্থ্যকর। হিন্দুগণ গাভীকে মাতৃকাপে পূজা করে। কিন্তু এই হিন্দু গোপগণ কখনও গাভীর প্রতি দয়া প্রকাশ করে না। তাহারা গাভীদিগকে যে কিন্নপ কদর্যভাবে রাখে তাহা

বর্ণনা করা অসাধ্য। তাহারা কদাচিত গোরালঘরের মলমূত্র পরিষ্কার করে। গাভীগণ এট মলমূত্রযুক্ত ক্লেদের উপর শরন করে। এই ক্লেদ ছফ্ট দোহন কালে ছফ্টে পতিত হয়। ইহাতে ছফ্ট বিষাক্ত হইবে না কেন ?

ইহা সম্পূর্ণরূপে প্রমাণিত হইয়াছে যে টাইফয়েড, জর, কলেরা, ধমুষষ্টকার, ডিপ্রেরিয়া প্রভৃতি মারাত্মক পীড়ার বৌজ-মিশ্রিত জল ছফ্টে মিশ্রণ করায়, এই সকল ব্যাধি মহুষ্য শরীরে প্রবেশ করিয়া বহু লোকের জীবন সংহার করে। বিষাক্ত জল ছফ্টে মিশ্রিত করিলে ছফ্টত বিষাক্ত হইবেষ্ট, এমন কি বিষাক্ত জলে ছফ্টের পাত্র খোত করিলেও ছফ্ট বিষাক্ত হইয়া থাকে। গাভীকে বিষাক্ত অল পান ও বিষাক্ত খাদ্য গ্রহণ করিতে দিলেও ছফ্ট বিষাক্ত হয়। এতদেশীয় গোপ ও অগ্নাত্ত ছফ্ট ব্যবসায়ী চাষা লোক এ বিষয়ে সম্পূর্ণ অজ্ঞ। তাহারা গাভীর খাদ্যাখাদ্য সম্বন্ধে কিছুই বিচার করে না ; পরস্ত ছফ্টে ডোবা নালার দুর্বিত জল মিশ্রিত করিতেও ইতস্ততঃ করে না। অতিশয় পরিতাপের বিষয় এই যে যাহারা এই ছফ্ট পান করেন তাহারা ও ছফ্টের বিশুদ্ধতা সম্বন্ধে কখনও চিন্তা করেন না। বিষাক্ত ছফ্ট পান করিয়া এতদেশীয় হাজার হাজার শিশু সন্তান পিতা মাতার অঙ্গ শূল্ক করিয়া প্রস্থান করে ; যতদিন শিশু মাত্রস্তুত পান করে, ততদিন তাহার কমল নখর দেহ দর্শন করিয়া পিতা মাতা আনন্দে পুলকিত হন, কিন্তু যেই খরিদা ছফ্ট প্রবর্তন, অমনই শিশুর অজীর্ণ রোগের আবির্ভাব। শিক্ষিত সম্পদায় ছফ্টের ব্যবসা নিজেদের হাতে গ্রহণ না করিলে কখনও এতদেশ হটতে এই অকাল মৃত্যু তিরোভিত হইবে না।

অগুবীক্ষণ যন্ত্রের সাহায্য ব্যতীত দুর্বিত কিছু বিশুদ্ধ ছফ্টের পার্থক্য নির্দেশ করা যায় না। অগুবীক্ষণ যন্ত্রসহ উভয়বিধ ছফ্টের প্রতিকৃতি নিম্ন স্থলে প্রদত্ত হইল :—



ছফ্টের উপাদান শর্করা, নবনী, চানা, (কেজিন) এবং করেক প্রকার লবণ এই সকল পদার্থ জলে মিশ্রিত হইয়া ছফ্ট গঠিত হয়। ছফ্টের উপাদান রক্তের উপাদানের অনুরূপ। বিভিন্ন জন্মের ছফ্টে এই সকল উপাদান বিভিন্ন পরিমাণে অবস্থান করে।

বিভিন্ন ছফ্টের একশত ভাগে কোনু উপাদান কত পরিমাণে অবস্থান করে তাহার এক তালিকা নিম্নে প্রকাশিত হইল :—

ছফ্টের বিবরণ	জল	শর্করা	নবনী	চানা	লবণ বা ভস্ম
নারী ছফ্ট	৮৯০০	৪০৩	২০৬	৩০৮	০০২
গাভী ছফ্ট	৮৬০০	৫০	৮০০	৩০৩	০০৭ *
মহিষ ছফ্ট	৮৩০০	৫০	৭০২	৪০০	০০৮
ছাগ ছফ্ট	৮৭০৬	৪০	৮০০	৩০৫	০০৯
গর্জিত ছফ্ট	৯০০০	৬০০	১০০	২০৩	০০৮

* ছফ্টের উপাদান—

ক্যালসিয়াম ক্লেক্ট—	১১১	পোটাসিয়াম ক্লোরাইড—	১৪৪
ব্যাথেমিয়াম ক্লেক্ট—	১০২	সোডিয়াম ক্লোরাইড—	১২৪
ক্রেসিন ক্লেক্ট—	১০৭	সোডিয়াম কার্বনেট—	১০৬

ମାତୃହଞ୍ଚ ଅପେକ୍ଷାଓ ଗର୍ଦିତ ହଞ୍ଚ ଲୁପ୍ତାଚ୍ୟ । ଏଇ ଅନ୍ତ ମାତୃହଞ୍ଚରେ ଅଭାବ ହିଁଲେ ଗର୍ଦିତ ହଞ୍ଚ ବାବସା କରା ଯାଏ । ମହିବ ହଞ୍ଚେ ଅଧିକ ପରିଯାତେ ନବନୀ ଥାକାର ଇହା ଶିଶୁର ପକ୍ଷେ ହଞ୍ଚାଚ୍ୟ । ଗାଭୀର ହଞ୍ଚେଓ ମାତୃହଞ୍ଚ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ପରିମାଣେ ନବନୀ ଅବସ୍ଥିତ ; ଏଇ ଅନ୍ତ ଗଭୀର ହଞ୍ଚେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରା ଶିଶୁର ପକ୍ଷେ କଠିନ । ଗଭୀର ହଞ୍ଚେ ସମପରିମାଣେ ଫୁଟକ୍ଷ ଜଳ ଓ କିଞ୍ଚିତ ହଞ୍ଚ ଶର୍କରା ମିଶ୍ରିତ କରିଲେ ଶିଶୁର ପକ୍ଷେ ଇହା ଉପଯୁକ୍ତ ଥାଦ୍ୟ ହର । ଛାଗ ହଞ୍ଚ ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶୀ ଓ ପେଟେର ଶୀଡ଼ାର ପକ୍ଷେ ଉପକାରୀ । କିନ୍ତୁ ଇହା ମାତୃ କିଞ୍ଚା ଗର୍ଦିତ ହଞ୍ଚେର ଭାବ ଲୁପ୍ତାଚ୍ୟ ନହେ ।

ବାହୁମଣ୍ଡଲେ ନାନାପ୍ରକାର ଅନୃତ୍ତ ଜୀବାଗୁ (ଉତ୍ତିଦିଗୁ) ଅବସ୍ଥାନ କରେ । ଇହାଦେର ଏକ ଜାତି, ହଞ୍ଚେର ଶର୍କରା ବାରାଯ ବିକୃତ କରିଯା ଅନ୍ତରେ ପରିଣିତ କରେ । ଏଇ ଅନ୍ତ, ହଞ୍ଚେର ଛାନା ଗାଢ଼ କରିଯା, ହଞ୍ଚ ବିକୃତ କରେ ଓ କ୍ରମଶଃ ମଧ୍ୟରେ ପରିଣିତ କରେ । ଏତଦ୍ୟାତୀତ ଆରା କ୍ୟେକ ପ୍ରକାର ଉତ୍ତିଦିଗୁ ହଞ୍ଚ ବିକୃତ କରିଯା ଥାକେ ।

କଣିକାତାମ୍ର ବାସୀ ହଞ୍ଚ ବାତୀତ ଟାଟିକା ହଞ୍ଚ ପାଓରା ହର୍ଷଟ । ହଞ୍ଚ ବ୍ୟବସାୟୀଗଣ ପୂର୍ବଦିନ ଅଗରାହେର ହଞ୍ଚ ଲୋହ କଟାହେ ଜାଲ ଦିଯା ରାଖିଯା ଦେଇ । ପରଦିନ ପ୍ରାତେ ଏଇ ହଞ୍ଚେର ସର ଉଠାଇଯା ଯାଥେ ଏବଂ ପରେ ଉହା ବାଜାରେ ବିକ୍ରି କରେ । ଏଇ ବାସୀ ହଞ୍ଚ ସେ କେବଳ ନାନାକ୍ରମ ଉତ୍ତିଦିଗୁ ଦାରୀ ହଷ୍ଟ ହୁଏ ଏମନ ନୟ, ଇହା କଟାହେ ଅନେକକଣ ଥାକେ ବଲିଯା ଇହାତେ କଟାହେର କଳକ୍ଷଣ ମିଶ୍ରିତ ତୟ । ଚା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିତେ ଏଇ ହଞ୍ଚ ବାବହାର କରିଲେ ଚା କୁକୁରଣ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । କାରଣ ଚାର ଟ୍ୟାନିକ-ଏସିଡ ହଞ୍ଚେର ଲୋହ ସଂଖୋଗେ କାଳୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ । ଲୋହ ମିଶ୍ରିତ ଥାଦ୍ୟ ଅତିଶ୍ୟର ହଞ୍ଚାଚ୍ୟ ଏବଂ ଇହାତେ କୋର୍ଟ କଠିନ କରେ ।

ହଞ୍ଚ ରଙ୍ଗା କରିବାର ନିମିତ୍ତ କ୍ୟେକ ପ୍ରକାର ଶ୍ରୀଲିପୀ ନିଯ୍ମ ଉକ୍ତ ହିଁଲ :—

ଏକ ମେର ହଞ୍ଚେ ୨୦ ଶ୍ରେଣ୍ଣ ବାଇକାରମେଟ-ଅବ-ମୋଡ଼ ଯୋଗ କରିଲେ ହଞ୍ଚ ଅନେକକଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅବସ୍ଥାଯ ରଙ୍ଗା କରା ଯାଇତେ ପାରେ ।

ଦୃଷ୍ଟ ୧୬୦ ଡିଗ୍ରି (ଫାରେନହିଟ) ଉଭାଗେ ୧୫ ହଇତେ ୨୦ ମିନିଟ ଜାଳ ହିଯା ଫୁଟ୍‌ସ୍ଟ ଜଳେ ଧୌତ ବୋତଳେ ଉତ୍ତମକମ୍ପେ ବର୍କ କରିଲେ ଇହା କଥେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅବଶ୍ୟାଯ ରାଖିତେ ପାରା ଯାଇ ।

୨୧୦ ଡିଗ୍ରି (ଫାରେନହିଟ) ଉଭାଗେ ଦୃଷ୍ଟ ୧୫ ମିନିଟ ଜାଳ ଦିଲେ ଦୃଷ୍ଟ ବିକ୍ରତକାରୀ ସମ୍ବନ୍ଧାୟ ବୌଜାଗୁ ବିନଷ୍ଟ ହୟ । କିନ୍ତୁ ଇହାତେଓ ଦୁଇ ଏକଟୀ ବୌଜାଗୁ ଜୀବିତ ଥାକେ, ଏହି ଜଗ୍ତ ତ୍ରୀ ଦୃଷ୍ଟ ବୋତଳେ ଭରିଯା କରି ଦ୍ୱାରା ମୁଖ ବର୍କ କରିଯା ପୁନରାୟ ଇହାକେ ୨୨୦ ଡିଗ୍ରି (ଫାରେନହିଟ) ଉଭାଗେ ଫୁଟ୍‌ସ୍ଟ ଜଳେର ମଧ୍ୟେ ୨୦ ମିନିଟ ରାଖିତେ ହୟ । ତ୍ରେପରେ ଜଳ ଶୀତଳ ହଇଲେ ତ୍ରୀ ବୋତଳ ବାହିର କରିତେ ହୟ; ନଚେୟ ଉତ୍ତମ ବୋତଳ ବାହିର କରିଲେ ଇହା ଫାଟିଯା ଯାଇତେ ପାରେ । ଲବଣ ମିଶ୍ରିତ ଜଳେ ବୋତଳ ଉତ୍ତମ କରିଲେ ଆରୋ ଭାଲ ହୟ । ଏଇକୁପେ ଦୁଇରେ ଜୀବାଗୁ ଧ୍ୱନି କରିଲେ ଏହି ଦୃଷ୍ଟ ବହ ଦିନ ଅବଶ୍ୟାଯ ରକ୍ଷା କରା ଯାଇତେ ପାରେ ।

ଦର୍ଥ

ଦର୍ଥ ଅତିଶ୍ୟ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ । ଇହା ଲୟୁପଥ୍ୟ, ପାଚକ, କ୍ରଚିକାରକ ଓ ବାତନାଶକ, କିନ୍ତୁ ନିଷ୍ଠ; ଏହି ଜଗ୍ତ କଫ ଓ କାସ (ବ୍ରାକ୍ଷାଟିଟିସ) ରୋଗେ ଇହା ସେବନ ଅନୁଚିତ । ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାନ୍ତ୍ରେ ଦର୍ଥର ବହ ଶ୍ରୀଣ ବର୍ଣନା ଆଛେ । ଆୟୁର୍ବେଦ ମତେ ମହିସେର ଦର୍ଥ ଶ୍ରୁପାକ, ଛାଗ ଦର୍ଥ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଖାସ, କାସ ଓ ଅର୍ପ ରୋଗେ ଫଳପ୍ରଦ ବଲିଯା ଅଭିହିତ ହଇଯାଛେ । ସୋଲ ଅଥବା ମାଟା-ତୋଳା ଦୁଇରେ ଦର୍ଥ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣର ମହୋଷଧ । ଦର୍ଥିତେ ସ୍ଵତ ଥାକିଲେ ଇହା ଶ୍ରୁପାଚ୍ୟ ହୟ । ମହିସ ଦୁଇରେ ଅଧିକ ପରିମାଣେ ଏବଂ ଛାଗଦୁଇକେ ଅନ୍ତରେ ପରିମାଣେ ମାଧ୍ୟମ ଥାକେ ବଲିଯା ମହିସ ଦୃଷ୍ଟ ବା ଦର୍ଥ ଶ୍ରୁପାକ ଏବଂ ଛାଗଦୃଷ୍ଟ ବା ଦର୍ଥ ଲୟୁ ବଲିଯା ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାନ୍ତ୍ରକାରଗଣ ବ୍ୟାଥ୍ୟା କରିଯାଇଛେ । ଆମାଦେର ଦେଶେ ହାମ ଜରେ ଓ ଆମାଶ୍ରର ରୋଗେ ଦର୍ଥ ସର୍ବଦା ବ୍ୟବହର୍ତ୍ତ ହୟ । ଇଉରୋପୀୟ ଚିକିତ୍ସକଗଣ ଟାଇଫରେଡ୍ ନାମକ ବିଷାକ୍ତ ଜରେ, ଆମାଶ୍ର ପ୍ରଭୃତି

ଅଜ୍ଞରୋଗେ ଏକଥେ ଦଧିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିତେଛେ । ଶୁଣ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିର ମଲନାଡ୍ରୀତେଓ କଲେରା, ଆମାଶୟ, ଟାଇଫ୍ରେଡ୍ ପ୍ରଭୃତି ବିଷାକ୍ତ ବ୍ୟାଧିର ଜୀବାଗୁ ଥାକିତେ ପାରେ । ଅବସ୍ଥା ବିଶେଷ ଇହାରା ଭୟାବହୁ ହଇଯା ଥାକେ । ଦଧିର ଜୀବାଗୁ ଦ୍ଵାରା ଏକ ବା ଦୁଇ ଦିନ ମଧ୍ୟେ ଏହି ସମସ୍ତ ବିଷାକ୍ତ ଜୀବାଗୁ ଖଂସ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଶୁତରାଂ ଏମନ ଉପକାରୀ ଶୁଖାଦ୍ୟ ଦଧି ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଗାଲୀ ସକଳେରଟି ଜାନା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସେଇ ଘରେ ଦଧି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ନିୟମ ଜାନା ଆଛେ, କିନ୍ତୁ ତାହା ସେ ପ୍ରଗାଲୀତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ତାହାତେ ଏହି ଦଧି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗୁଣବିଶିଷ୍ଟ ହୁଏ ନା । ଆମରା ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରସ୍ତେ ଦଧି ପ୍ରସ୍ତୁତ ସହିତେ ଆଲୋଚନା କରିବ ।

ଦୁଷ୍ଟେ ଏକ ପ୍ରକାର ଶର୍କରା ଥାକେ, ତାହାକେ ଦୁଷ୍ଟ ଶର୍କରା (ଲ୍ୟାକଟୋଜ) ବଲେ । ବାୟୁ ମଞ୍ଚଲେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଜୀବାଗୁ (ଉଡ଼ିଦ୍ରିଗୁ) ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଛେ । ତତ୍ତ୍ଵଧ୍ୟେ ଲ୍ୟାକ୍ଟିକ୍ ନାମକ ଏକପ୍ରକାର ଜୀବାଗୁ ଦୁଷ୍ଟ ଶର୍କରା ଗ୍ରହଣ କରିଯାଇଲ୍ୟାକ୍ଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ନାମକ ଏକପ୍ରକାର ଅମ୍ଲ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ । ଇହାତେଇ ଦୁଷ୍ଟ ଦଧିତେ ପରିଣତ ହୁଏ । ବାୟୁମଞ୍ଚଲେର ଲ୍ୟାକ୍ଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ଜୀବାଗୁର ସହିତ ଅଗ୍ରାନ୍ତ ଜୀବାଗୁରୁ ଦୁଷ୍ଟେ ଆସିଯା ଅଗ୍ରପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ବଲିଯା ବାୟୁମଞ୍ଚଲେର ଜୀବାଗୁର ଉପର ନିର୍ଭର କରିଲେ ବିଶେଷ ଦଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହେଯା ଯାଇ ନା । ଏହି ଅଗ୍ର ଦୁଷ୍ଟେ ଦଧିର ଜୋଡ଼ନ ଦିଯା ଦଧି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିତେ ହୁଏ । ଅନେକ ଗୃହିଣୀ ଦୁଷ୍ଟେ ଦଧିର ଜଳ ପ୍ରଦାନ କରିଯା ଦଧି କରେନ, ଇହାତେ ଠିକ ଦଧି ହୁଏ ନା, କାରଣ ଦଧିର ଜଳେର ଅମ୍ଲ ଦୁଷ୍ଟେର କତକାଂଶ ଛାନାଯା ପରିଣତ କରିଯା ଥାକେ । କେହ କେହ ଦୁଷ୍ଟେ ତେତ୍ତୁଳ ଦିଯା ଦଧି କରେନ କିନ୍ତୁ ଇହାତେ ଦଧିର କତକାଂଶ ଛାନାଯା ହୁଏ ଏବଂ ଇହ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରକୃତ ଦଧି ହୁଏ ନା, କାରଣ ଲ୍ୟାକ୍ଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ଜୀବାଗୁ ବ୍ୟଭିତ ପ୍ରକୃତ ଦଧି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହିତେ ପାରେ ନା । କେହ କେହ ଦଧିର ପାତ୍ରେ ଦୁଷ୍ଟ ଚାଲିଯା ଦିଯା ଦଧି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେନ, କିନ୍ତୁ ଇହାତେ ଥାଁଟି ଦଧି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ନା, କାରଣ ପାତ୍ରେର ଅମ୍ଲଦ୍ୱାରା ଦୁଷ୍ଟେର କତକାଂଶ ଛାନାଯା ପରିଣତ ହୁଏ । ସକଳେଇ ଜାନେନ ସେ କୀସାର ପାତ୍ରେ ଦଧି ପାତିତେ ନାହିଁ, କାରଣ ଇହାତେ ଦଧିର ଅମ୍ଲେ କୀସାର କଲନ୍ତି

উঠিয়া দধি বিক্রত হয়। পাথরের পাত্রে দধি প্রস্তুত করা যাইতে পারে। নৃতন মৃৎপাত্র সর্বাপেক্ষা উত্তম। নৃতন মৃৎপাত্রের বালী ঘসিয়া ফেলিয়া দিতে হয়। মৃৎপাত্রে দধি করিতে হইলে উহা উত্তমকল্পে ধোত করিয়া অধির উত্তাপে শুক করিয়া লটিতে হয়। পাথুরে কিছী এনামেল করা গোহার পাত্রে দধি করিতে হইলে উহাও উত্তমকল্পে ধোত করিয়া লইতে হয়। কাঁচা ছথে উত্তম দধি হয় না, কাঁচণ ইঠাতে বাবু-লঙ্ঘলের নামাকুপ জীবাণু অবস্থিত থাকার ভিন্ন ভিন্ন ক্রিয়া সংষ্টটন হইয়া থাকে। অধিক উক্ত অর্থাত্ ফারেনহিট তাপমান যন্ত্রের ১০৪ ডিগ্রির অধিক উত্তম ষষ্ঠে (ছন্দের উত্তাপ আঙুলে সহ হয় না) ছথে জোড়ন দিলে দধির জীবাণু মরিয়া বায় এবং উত্তম দধি প্রস্তুত হয় না। জিষদোক্ষ অর্থাত্ মমৃষ্য শরীরের সম পরিমাণ উত্তাপ বিশিষ্ট ছন্দ দধির জীবাণুর অতিশয় প্রিয়। এইক্রমে উক্ত দশ মের ছন্দ নৃতন মৃৎকিকা পাত্রে ঢালিয় অর্ধ ছটাক আন্দাজ দধি ছন্দের এক পার্শ্বে দিয়া আস্তে আস্তে নাড়িয়া দিতে হয়। এক মের ছন্দে অর্ধ তোলা পরিমাণ জোড়ন দেওয়া উচিত। অধিক জোড়নে ছথের কতকাংশ ছানায় পরিণত হয়। ছথে জোড়ন দিয়াই গাত্র নির্দ্ধারিত স্থানে রক্ষা করিতে হয়, দধি প্রস্তুত হইবার কালীন নাড়া চাড়া পাইলে জীবাণু বাধা প্রাপ্ত হওয়ায় উত্তম দধি প্রস্তুত করিতে পারে না। অসর্ক লোক কথনই অতি উত্তম দধি প্রস্তুত করিতে পারে না। এই অস্ত গোপগণও সকলে “খাসা” দধি বসান উচিত এবং ২১০ ষষ্ঠা ইহা রোজে রাখিলে শীত্র দধি প্রস্তুত হয়। মচেৎ শীতকালে দধি অমিতে বিলম্ব হয়। এই কালে দধির পাত্রের তলায় তস্ম রাখিলে ছন্দ শীত্র শীতল হয় না এবং শীত্র দধি প্রস্তুত হয়। ছথ জাল দিখাইর সময়ে সেরকরা অর্দ্ধ পোরা চিনি দিলে মিষ্ট দধি হইয়া থাকে। গোপগণ ধীট ছন্দে ‘সেরকরা এক পোরা জল মিশ্রিত করিয়া’

ঞ্জ জল জাল দিয়া মারিয়া পরে দধি প্রস্তুত করে। এই ছন্দে উত্তম দধি হয়। জল মিশ্রিত না করিলে দধি আরও সুস্থান্ত হয়, কিন্তু ইহা অসুস্থ লোকের পক্ষে গুরুপাচ্য হইয়া থাকে। কোন কোন গোপ এক সের ছন্দে এক সের জল মিশ্রিত করিয়া আলে টহার কিঞ্চিৎ মাত্র মারিয়া দধি প্রস্তুত করে। বলা বাহ্য্য বে এই দধি নিষ্কৃষ্ট হয়।

উত্তম দধিতে জল দেখিতে পাওয়া যায় না ; এবং ইহাতে দানা দানা ছানা থাকিবে না। ইহা সুস্থান্ত ও অল্প মধুর। দধির জীবাণু সুস্থ শরীরেও মরুষ্যের অতিশয় হিতকারী। গরম দ্রব্যের সহিত দধি তক্ষণ নিষিক, কারণ ইহাতে জীবাণুর বিনাশ হইতে পারে। দধি প্রস্তুত হইলে পর এক দিনের অধিক সময় ইহা ভাল থাকে না। অত্যন্ত অল্প দধি অনুপকারী। ক্লপ ব্যক্তির পক্ষে দধি মস্তন করিয়া মাথন তুলিয়া উহা তক্ষণ করিতে দেওয়া উচিত।

ছানা

ছানা ছন্দের প্রায় সমৃদ্ধ সার ভাগ ধারণ করে। ছানার জলের সহিত কিয়ৎ পরিমাণে (প্রায় কু ভাগ) ঘৃত ও অধিকাংশ লবণ পদার্থ চলিয়া যায়। কিন্তু ছন্দের প্রোটিড সম্পূর্ণরূপে জমাট হইয়া যায়। ছানা নানা প্রকার মিষ্টান্নের অন্ত বাঙালিগণ ব্যবহার করেন। ছানা মেদ-কারীগুণে শ্রেষ্ঠ। যাহারা মাছ মাংস শ্রেণ করেন না, তাহাদের পক্ষে ছানা শ্রেণ অবশ্য কর্তব্য।

ছানা প্রস্তুত করিতে ফুটন্ত ছথে ছানার বা দধির জল ঘোগ করিয়া নাড়িতে হয়। ছানা ও ছানার জল সম্পূর্ণ পৃথক না হইলে আরও ছানার বা দধির জল দিয়া জাল দিবে। তৎপরে ছানা নাবাইয়া ঠাণ্ডা করিতে দিবে। শীতল হইলে কাপড়ে ছাকিয়া ছানা কিয়ৎক্ষণ বন্ধন করিয়া রাখিবে। মাথন তোলা ছথের ছানা শক্ত হয় ও অঙ্গুলী রাবা টিপিলে আঙুলে লাগে। এই ছানা তত সুস্থান্ত হয় না।

ছানাতে শতকরা ২২ ভাগ প্রোটিড, ১৯ ভাগ ঘৃত এবং ১৬ ভাগ লবণ থাকে; অবশিষ্ট জল। মাথন তোলা ছানার শতকরা ২ বা ৩ ভাগের অধিক ঘৃত থাকে না।

পনিরও একরূপ ছানা; ইহাতে শতকরা ৩৫ ভাগ জল, ২৬ ভাগ প্রোটিড, ৩৪ ভাগ ঘৃত, ২৬ শর্করা ও ৪ ভাগ ভস্তু প্রাপ্ত হওয়া যায়। ছানা অপেক্ষাও পনির পুষ্টিকারক থাদ্য।

মাথন ও ঘৃত

চুম্বের তৈলাক্ত পদার্থ কতিপয় এসিডের সহিত সম্প্রিলিত অবস্থায় থাকিলে ইহাকে মাথন বলে। মাথন ফুটস্ট তাপে উত্তপ্ত করিলে ইহার জল ও কয়েক প্রকার এসিড বিলুপ্ত হয়—তাহাই ঘৃত। সুব্রাং ঘৃত অপেক্ষা মাথনে কয়েক প্রকার অধিক এসিড থাকে। তজ্জন্ম মাথন যত পরিমাণে জীর্ণ হয়, ঘৃত তত পরিমাণে জীর্ণ করা যায় না। এটজন্ম ঘৃত অপেক্ষা মাথন শ্রেষ্ঠ। ঘৃতের বদলে মাথন ভক্ষণ প্রচলিত হওয়া বাস্তবনীয়। তবে ঘৃত অনেক দিন ধরে রক্ষা করা যায়, মাথন সেইকলে মাথনও অধিক দিন রক্ষা করা যাইতে পারে।

দুধ হটতে উৎকৃষ্ট মাথন প্রাপ্ত হওয়া যায় না। সদ্য প্রস্তুত দধি চরকা দ্বারা টানিলে উত্তম মাথন প্রস্তুত করা যায়। ঔষধার্গ দধির মাথনই চিকিৎসকগণ ব্যবহাৰ কৰেন। কিঞ্চিৎ অন্ন স্বাদযুক্ত দুগ্ধ (অথবা দধি) বোতলে করিয়া ১০।।১৫ মিনিট ঝাঁকিলে সহজে অন্ন পরিমাণে মাথন প্রস্তুত করা যায়। ইউরোপে অনেক প্রকার মাথন তোলা কল আৰিস্কৃত হইয়াছে। তাহার দ্বারা দুধ হটতে মাথন তুলিয়া লাইয়া ঐ দুগ্ধ রোগীৰ পথ্যরূপে ব্যবহৃত হয়।

মাথন তোলা দুগ্ধ অতি সহজে জীর্ণ হয়। মাথনে শতকরা সাধাৰণতঃ ১।। ভাগ জল, ১ ভাগ প্রোটিড, ৮৫ ভাগ ঘৃত ও ৩ ভাগ ভস্তু থাকে।

বিলাতে মাখন প্রস্তুত করিবার পূর্বে দুঃ হইতে কল দ্বারা লনী (ক্রিম) পৃথক করিয়া লওয়া হয়। ক্রিম তোলা দুঃকেই মাখন তোলা দুঃ বলিয়া বর্ণনা করা হইয়াছে। ক্রিমে শতকরা ৭৪ ভাগ জল, ১২ ভাগ প্রোটিড, ১৮ হুত, ৪ ভাগ শর্করা ও ৫ ভাগ ভস্ত্র প্রাপ্ত হওয়া যায়। ক্রিম তুলিয়া ১০ বা ১২ ঘণ্টা কোন পাত্রে রাখিয়া দিলে বিউটিরিক এসিড নামক এক প্রকার জীবাণু ক্রিমস্ত ঘৃতকে জমাট করে। তৎপরে কার্ট নির্মিত পিপেতে (চার্গ) বিশ বা পঁচিশ মিনিট আবর্তন করিলে বিশুক মাখন প্রাপ্ত হওয়া যায়। এটি বিউটিরিক এসিড দ্বারা মাখন লয়পাচ হইয়া থাকে। সরও এক প্রকার ক্রিম। ইহাতে শত করা ৫০—৬০ ভাগ জল, প্রায় ৩০ ভাগ ঘৃত, ৩ ভাগ প্রোটিড ও ৩—৪ ভাগ শর্করা। সর মাখন অপেক্ষা গুরুপাচ। এতদেশে দুঃ টানিয়া গোপগণ যে মাখন প্রস্তুত করে তাহাকে বিশুক মাখন বলা যায় না। ইহাও এক প্রকার ক্রিম। দধি হইতে প্রকৃত মাখন প্রাপ্ত হওয়া যায়।

চর্বি

জন্মের দেহ হইতে যে তৈল প্রাপ্ত হওয়া যায় তাহাকে চর্বি বলে। ইউরোপে রক্তনের নিমিত্ত শুধানতঃ চর্বি ব্যবহৃত হয়। তবে মাখন বা ঘৃত পক খাদ্য ষেরুপ সুস্থান্ত হয়, চর্বির দ্বারা পক খাদ্য সেইরূপ হটকে না। খাদ্যগুণে তৈল অপেক্ষা চর্বি শ্রেষ্ঠ।

তৈল

বীজ ও মৎস্য হইতে যে জল অপেক্ষা লয়, তরল পদার্থ অগ্নির উভাপে প্রাপ্ত হওয়া যায় তাহাকে তৈল বলে। সর্ধপ তৈল দ্বারা পক মৎস্য সর্বাপেক্ষা অধিক সুস্থান্ত হয়। অগ্নিত রক্তনের জন্ম ঘৃত ও চর্বির ব্যবহারই বুক্সসঙ্গত, কারণ যে পরিমাণে ঘৃত ও চর্বি জীর্ণ করা যায়, তৈল সেই পরিমাণে জীর্ণ হয় না।

ମନ୍ତ୍ରକେ ମନ୍ତ୍ରନେର ଅନ୍ତର୍ଗତ (ତିଳତୈଳ ଉତ୍ତମ) ଏବଂ ଦେହେର ଅନ୍ତର୍ଗତ ସର୍ବପଟୈଳ ଭାଲ ।

ସ୍ଵତ, ଚର୍ବି ଓ ତୈଳ

ସ୍ଵତ, ଚର୍ବି ଓ ତୈଳ ଏକଇ ପ୍ରକାର ଧାର୍ଯ୍ୟ । ସ୍ଵତ, ଚର୍ବି ଓ ତୈଳ ଅହଣ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ରକ୍ଷା ହୁଏ । ପ୍ରୋଜନାଧିକ ତିଳମୟ ପଦାର୍ଥ ସଂକିଳିତ ହିଁଯା ଦେହ ପୁଣ୍ୟକରେ । ଦେହେର ଏହି ଚର୍ବି ଅନ୍ନଭାବ ଓ ପୀଡ଼ାର ସମସ୍ତେ ଦେହେର ସ୍ଥଳତା ରକ୍ଷାର ଅନ୍ତର୍ଗତ ବିଶେଷ ପ୍ରୋଜନୀୟ । ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକ ପରିମାଣେ ସ୍ଵତ ଓ ତୈଳ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରା ଯାଏ ନା । ତୈଳ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ଵତ ଓ ଚର୍ବି ଅଧିକ ପରିମାଣେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଅସାଧାରଣ ସ୍ଥଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ପକ୍ଷେ ଅଧିକ ପରିମାଣେ ତୈଳାଙ୍କ ପଦାର୍ଥ ଅହଣ ଅମୁଚିତ । ସ୍ଵତ, ଚର୍ବି ଓ ତୈଳ ଶ୍ଵେତସାର ଓ ଶର୍କରା ହଟଟେ ୨୩ (୨୦.୩) ଶୁଣ ଅଧିକ ତେଜକ୍ରିୟା ବା ଶକ୍ତିଶାଲୀ । ଏତକେଶୀୟ ପରିଶ୍ରମୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ପକ୍ଷେ ଦୈନିକ ୯ ତୋଳା ସ୍ଵତାଦି ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରା ଯାଇତେ ପାରେ । ପରିଶ୍ରମହିନୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ପକ୍ଷେ ୩ ତୋଳାଇ ସ୍ଥିରେ ।

ବନ୍ଦଦେଶେ ସାଧାରଣତଃ ତିଳଦ୍ୱାରା ରଙ୍ଗନ ହୁଏ । ଇତିପୂର୍ବେ କଥିତ ହିଁଯାଛେ ଯେ ତୈଳ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ଵତ ଓ ଚର୍ବି ଅଧିକ ପରିମାଣେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରା ଯାଏ । ତରେ ସ୍ଵତ ଓ ଚର୍ବି ବିଶ୍ଵାସ ହେଁବା ଉଚିତ । ସର୍ବ ତିଳେର ରଙ୍ଗନ ଅନ୍ତାନ୍ତ ତିଳେର ରଙ୍ଗନ ଅପେକ୍ଷା ମୁସାହୁ । ସର୍ବ ତୈଳ ଅପେକ୍ଷା ତିଳ, ନାରିକେଳ ଓ ଚିନା ବାଦାମେର ତୈଳ ଅଧିକ ପରିମାଣେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଇଉରୋପେ ତିଳେର ବ୍ୟବହାର ଅତି ସାମାନ୍ୟ । ମୁସଯ ରଙ୍ଗନେଇ ସାଧାରଣତଃ ତିଳେର ପ୍ରୋଜନ ହୁଏ । ତଥାଯ ଧନୌଲୋକେର ରଙ୍ଗନ ମାଧ୍ୟମଦ୍ୱାରା ଏବଂ ଗରିବଲୋକେର ରଙ୍ଗନ ଚର୍ବିଦ୍ୱାରା ସମାଧୀ ହୁଏ ।

—○—

ଦ୍ୱାଦଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ଅମ୍ବଲା

ରଙ୍କନେର ନିମିତ୍ତ ନାନାବିଧ ମସଳା ବ୍ୟବହର ହୁଏ । ଇହାରା ରସନାୟନ ଓ ପାକ ଶ୍ଳୋର ପାଚକ ରସ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଯା ଭୁକ୍ତଜ୍ଞବ୍ୟ ପରିପାକ କରିବାର ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ମସଳା ଉତ୍ତେଜକ ପଦାର୍ଥ । ଇହାଦେର ସେମନ ଉପକାରିତା ଆଛେ, ଅପକାରିତା ଓ ଆଛେ । ଗରମ ମସଳା ଅତ୍ୟାକ୍ତ ଉତ୍ତେଜକ ; ଅଧିକ ମସଳାୟକ୍ତ ଥାଦ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀ କରିଲେ ପାକଶ୍ଳୋର ଅଧିକ ଉତ୍ତେଜିତ ହିଁଯା ପୁନଃ ନିଷେଜ ହିଁଯା ପଡ଼େ ; ତଜ୍ଜଗ୍ନ ଅଜ୍ଞୀନ ରୋଗେର ଉତ୍ପତ୍ତି ହିଁତେ ପାରେ । ଶୁତରାଂ ମସଳା ବ୍ୟବହାର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଥାକା ଆବଶ୍ୟକ । ଆମରା ମାଂସାଦି ରଙ୍କନ କରିତେ ଏତ ଅଧିକ ପରିମାଣେ ମସଳା ଓ ସ୍ଵତ ବ୍ୟବହାର କରି ଯେ ଇହାର ଦ୍ୱାରା ଉପକାର ନା ହିଁଯା ଅପକାର ହିଁଯା ଥାକେ ।

ଅଯୋଦ୍ଧା ଅଧ୍ୟାତ୍ମ

ରୋଗୀର ପଥ୍ୟ

ରୋଗୀର-ପଥ୍ୟ ବିଶେଷ ଶତକତାର ସହିତ ପ୍ରଷ୍ଟତ କରା ଉଚିତ । ପଥ୍ୟ ପ୍ରଷ୍ଟତର ନିମିତ୍ତ ଏବଂ ପଥ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ନିମିତ୍ତ ପାତ୍ର ଅତିଶ୍ୟ ପରିକାର ଓ ପରିଚଳନ ଥାକା ଆବଶ୍ୟକ । ରକ୍ତନେର ଜନ୍ମ ନୂତନ ମୃଗ୍ୟ ପାତ୍ର ଅଥବା କଳାଇକରା ଲୋହାର ପାତ୍ର ସର୍ବୋତ୍ତମ । ଟିନେର କଳାଇ କରା ପିତଳ ବା ତାମାର ପାତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରା ଯାଇତେ ପାରେ । ପଥ୍ୟଗ୍ରହଣେର ନିମିତ୍ତ ଚିନାମାଟି ବା ପ୍ରଷ୍ଟର ପାତ୍ର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ । ଜଳ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଜନ୍ମ କାଚ ପାତ୍ର ବ୍ୟବହାର ବାହୁନୀୟ । କାଠେର ମୃଦୁଜାଲେ ରୋଗୀର ନିମିତ୍ତ ରକ୍ତନ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରା ଯାଇତେଛେ । ରୋଗୀର ଜନ୍ମ ଗୁରୁତ୍ୱପାତ୍ର ପଥ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରା ଅତାପ୍ତ ଗହିତ ।

ଏରୋକୁଟ

ଏରୋକୁଟେ ମାତ୍ର ଦାହ୍ସୁଗ ଆଛେ । କିନ୍ତୁ ଇହାର ମେଦକାରୀ ଗୁଣ ନାହିଁ । ଏରୋକୁଟ ହୁକ୍କେର ସହିତ ପ୍ରଷ୍ଟତ ଅଥବା ଜଳ ଏରୋକୁଟ ପ୍ରଷ୍ଟତ କରିବା ହୁକ୍କ ମିଶ୍ରିତ କରିଯା ରୋଗୀକେ ପାନ କରିତେ ଦେଓଯା ଉଚିତ ।

ରକ୍ତନ-ପ୍ରଣାଲୀ

ଛୋଟ ଏକ ଚାମଚ ଏରୋକୁଟ କିଞ୍ଚିତ ହୁକ୍କେର ସହିତ ଉତ୍ତମରୂପେ ମିଶ୍ରିତ କରିବେ । ପରେ ଇହା ଏକ ପୋଯା ଫୁଟ୍‌ସ୍ଟ ହୁକ୍କେ ଚାଲିଯା ଦିଯା ପାଁଚ ବା ୬ ମିନିଟ୍ ଫୁଟ୍‌ସ୍ଟ ଉତ୍ତମରୂପେ ଜାଲ ଦିବେ ଏକଂ ସର୍ବଦା ଆଲୋଡ଼ନ କରିବେ । ରୋଗୀର ସେନ୍ଦରିତ ଖୁସି ତଦନୁରୂପ ଶର୍କରା ଯୋଗ କରିଯା ପଥ୍ୟ କରିବେ । ଇଚ୍ଛା ହଇଲେ ଆଲ ଦିବାର ସମୟ ତୁମ୍ଭ ଯୋଗ କରା ଯାଏ ।

ସାଂଗୁଦାନା

ସାଂଗୁଦାନା ଏରୋକୁଟେର ମତ ଗୁଣ ବିଶିଷ୍ଟ ପଥ୍ୟ । ଇହାର ମେଦକାରୀ ଗୁଣ ନାହିଁ । ଏରୋକୁଟ ସାଂଗୁଦାନା ବିଭିନ୍ନ ଆକୃତିବିଶିଷ୍ଟ ସ୍ଥେତସାର ବିଶେଷ ।

প্রস্তুত প্রণালী।—প্রথমতঃ সাংগু শীতল জলে ধূঁইয়া আড়াই পোয়া শীতল জলে ভিজাইয়া অঁগির নিকট দুই ষণ্টা রাখিতে হইবে। পরে ১৫০১৬ মিনিট জাল দিয়া ফুটাইতে হইবে; সর্বদা আলোড়ন করিতে হইবে। সাংগুদানা জলের সহিত মিশ্রিত হইতে অনেক সময়ের প্রয়োজন হয়। পরে ইচ্ছামত লেবুর রস লবণ বা শর্করা যোগ করিয়া পান করা যায়। ইচ্ছা হইলে জাল দিবার সময়ে ইহাতে এক পোয়া দুঃ ও যোগ করা যায়।

শ্বেতসার

শ্বেতসার বা পালো সাধারণতঃ বৌজে, কোনী কোন গাছের মূলে, ঘকে, গুড়িতে ও পত্রে, প্রদান তঃ প্রাপ্ত হওয়া যায়। ইহা তৈল, স্বত ও চর্বির স্থায় দেহ উষ্ণ কারক; কিন্তু মেদকারী নহে। শীতল জলে ইহার আকৃতির কোন পরিবর্তন হয় না।

প্রস্তুত প্রণালী।—পালো প্রস্তুত করা বড় কঠিন নহে। বরিশাল জেলায় অনেক গৃহস্থ শটা হইতে পালো প্রস্তুত করিয়া থাকে। স্থানীয় চিকিৎসকগণ এই পালো ব্যারামের সময় পথাকুপে ব্যবহার করেন। ইহা দ্বারা নানাকৃত মিষ্টান্নও প্রস্তুত হইয়া থাকে। কার্তিক হইতে চৈত্র মাস পর্যন্ত শটা তুলিয়া সংশ্রেষ্ট করা হয়। বৃষ্টি পাতিয়া শটা গজাটলে তাহা হইতে অধিক পালো প্রাপ্ত হওয়া যায় না; কারণ, তখন পালো মূল হইতে গাছের নৃতন বর্জনশীল অংশে পরিব্যাপ্ত হয়। শটার বাকল ফেলিয়া প্রথমতঃ জলে ধোত করিয়া টেকিতে কুটিয়া লওয়া হয়। পরে এই কোটা শটা জলে চট্কাইয়া একটা চটে ছাকিয়া লইতে হয়। এই জল প্রায় ৩ ষণ্টা কোন পাত্রে রাখিয়া দিলে, পাত্রের তলায় শুভ বর্ণের পালো জমা হইয়া পতিত হয়। তৎপরে পালোর উপরিস্থিত জল ফেলিয়া দিয়া, ইহা জল মিশ্রিত করিয়া পুরুষ পাত্রে রাখিয়া দেওয়া হয়। পালো পাত্রের তলে

জমা হইলে উপরিস্থিত জল পুনঃ ফেলিয়া দেওয়া হয়। এইরূপ ৭ বা ৮ বার ধোত করিলে পরিস্থিত পালো প্রাপ্ত হওয়া যায়। উত্তমরূপ ধোত না করিলে খটীর তিক্ত রস সম্পূর্ণরূপে তিরোহিত হয় না। কিঞ্চিৎ কষ্টিক সোডার জ্বাবণ ঘোগ করিয়া ধোত করিলে সহজে পালো পরিস্থিত হইবে। তাহার পর ইহা রৌজু শুক্র করিয়া লওয়া হয়।

বিলাতে গম, ঘৰ, মকাই, চাউল, আলু, এরাকুট প্রভৃতি হইতে পালো বাহির করা হয়। গম, ঘৰ প্রভৃতি এক দিন জলে ভিজাইয়া রাখিয়া পেষণ করা হয়। এই পেষিত গম বা ঘৰ জলে মিশ্রিত করিয়া পূর্বোক্ত প্রকারে ছাকিয়া লওয়া হয়। এই জল এক প্রকার কলের মধ্যে সুরাইলে জল ও পালো পৃথক হইয়া পড়ে। বলা বাহ্য যে, এই কলস্বারা পালো ছাকিয়া নষ্টলে, শীত্র শীত্র ধোতকার্য সমাধা হয়। তাহা না করিয়া পূর্বোক্ত প্রকার পাত্রে রাখিয়া দিলে, পালো পাত্রের নীচে জমা হয়। তৎপরে জল ফেলিয়া দিয়া, পুনরায় ইহার সহিত জল মিশ্রিত করিয়া, কষ্টিক সোডার ক্ষীণ জ্বাবণ যুক্ত করা হয়। এবং পূর্বোক্ত প্রকারে পালো পাত্রের তলে জমা হইলে, জল ফেলিয়া দেওয়া হয়। তৎপরে দুই তিন বার জলে ধোত করিলে, কষ্টিক সোডার ক্ষার চলিয়া যায়। অতঃপর ইহা শুক্র করিলেই বিশুক্র পালো প্রাপ্ত হওয়া যায়।

চাউল হইতে পালো প্রস্তুত করা তত সহজ নহে। চাউল প্রথমত কষ্টিক সোডার ক্ষীণ জ্বাবণে একদিন সিক্ত করিয়া রাখিতে হয়; পরে ধোত করিয়া, উত্তমরূপে পেষণ করা হয়। পরে ইহাতে পুনঃ ক্ষার জ্বাবণ ঘোগকরিয়া ২৪ ঘণ্টা জলে আন্দোলিত হয়। অতঃপর পূর্বোক্ত প্রণালীমতে পালো জমাইয়া বিভক্ত করিয়া লওয়া হয়। নিম্ন লিখিত অন্ত প্রণালী অপেক্ষাকৃত সহজ। এই প্রণালীমতে প্রথমতঃ চাউল একদিন জলে সিক্ত করিয়া উত্তমরূপে পেষণ করিতে হয়। পরে এই পিষ্টক জলে মিশ্রিত করিয়া, ইহাতে হাইড্রোক্লোরিক এসিডের জ্বাবণ

ବୋଗକରିଯା କରେକ ଘଣ୍ଟା ରାଖିଯା ଦିଲେ, ପାଲୋ ବ୍ୟାତୀତ ପିଟିକେର ଅନ୍ତାନ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଜ୍ଵାବୀଭୂତ ହୁଏ । ତେଣେ ପାଲୋ ଜମାଇଯା ଭାଲେ ଧୋତ କରିଯା ଲାଇସା ପାଲୋ ବାହିର କରା ଯାଏ ।

ଆଲୁ ପାଲୋ ଅନ୍ତରେ କରିତେ ହିଲେ, ଆଲୁ ଛାଲ ଫେଲିଯା ଟେଙ୍କି ଦାରା କିମ୍ବା ଅନ୍ତ କୋନ ଉପାରେ ପେଷିଯା ଲାଇତେ ହିବେ । ପରେ ସାଲକିଉରିକ ଏସିଡେର ଦ୍ରାବଣ୍ୟକୁଞ୍ଜଲେ ଇହା ମିଶ୍ରିତ କରିଯା ଛାକିଯା ଲାଇତେ ହୁଏ । ଏଇ ଜଳ କୋନ ପାତ୍ରେ ରାଖିଲେ, ପୂର୍ବେର ଆୟ, ପାଲୋ ଏହି ପାତ୍ରେର ତଳାଯ ଜମା ହୁଏ । ଟିହାର ପର, ପୂର୍ବୋକ୍ତ ପ୍ରକାରେ, କଟିକମୋଡା (ଅଭାବେ ସୋଡା) ମିଶ୍ରିତ ଜଳ ଦାରା ଇହା ଧୋତ କରିତେ ହିବେ । ଇହାତେ ତଳାଦି ପଦାର୍ଥ ଦୂରୀକୃତ ହୁଏ । ଶୁରଣ ରାଖା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଯେ, କଟିକ ମୋଡା ମିଶ୍ରିତ ଜଳ ଓ ପରେ ପରିଷ୍କରିତ ଜଳ ଦାରା ଧୋତ ନା କରିଲେ, କୋନ ପାଲୋଇ ବିଶୁଦ୍ଧ ହିତେ ପାରେ ନା ।

ଆଲୁ (ଶୁଳଭ ହିଲେ), ଭୁଟ୍ଟା ଓ ଭୁରାର ହିତେ ପାଲୋ ବାହିର କରା ଥିବା ଲାଭଜନକ ବ୍ୟବସାୟ ହିତେ ପାରେ ।

ଏରୋକ୍ଲଟ ଓ ସିମ୍ବୁଲିଯା ଆଲୁ ମୂଳ ହିତେଓ ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଶଟ୍ଟାର ପ୍ରଗାଳୀ ମତ ପାଲୋ ବାହିର କରା ଯାଇତେ ପାରେ ।

କର୍ଣ୍ଣାଓଯାର ବା ମକାଇ ଚର୍ଚ

କର୍ଣ୍ଣାଓଯାରେର ଏରୋକ୍ଲଟେର ମତ ଦାହଣ୍ଣଗ ଆଚେ, ଅଧିକମ୍ବଲ ଇହାତେ ମେଦକାରିତା ଗୁଣର ବର୍ତ୍ତମାନ । ଶୁତରାଂ କର୍ଣ୍ଣାଓଯାର ରୋଗୀର ଉପଯୁକ୍ତ ପଥ୍ୟ । ଇହାର ସେତ୍ସାର ଅତିସହଜେ ଗଲିଯା ଯାଏ, ଏଇଜଣ୍ଟ ଇହା ବିଶେଷ ଉପକାରୀ । ଇହାତେ ତୈଲ ଥାକାଯ ସକଳ ସମୟେ ରୋଗୀକେ ପଥ୍ୟକୁଣ୍ଠେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରା ଯାଏ ନା ।

ରଙ୍ଗନପ୍ରଗାଳୀ

ଏକ ଚାମଚ ଚର୍ଚ କିଞ୍ଚିତ ଶୀତଳ ଜଳେ ମିଶ୍ରିତ କରିବେ । ତେଣେ ଆଡାଇ ପୋରା ବା ତିନ ପୋରା ଫୁଟସ୍ତ ଜଳେ ଢାଲିଯା ଦିଯା ୧୦୧୨ ମିନିଟ୍

জাল দিবে। আলদিবার সময়ে সর্বদা আলোড়ন করিবে। তৎপরে কিঞ্চিত শর্করা সহযোগে পান করা যাইতে পারে। ইচ্ছা হইলে জালের সময় ইহার সহিত এক পোয়া হৃদ্দি মিশ্রিত করা যাইতে পারে।

বার্লি পাউডার বা যবচূর্ণ

বার্লিরও কর্ণফ্লাওয়ারের আয় দাহ ও মেদকারিতা গুণ অঙ্গে। স্ফুরাং রোগীর পক্ষে ইহা সাধারণ খাদ্য।

প্রস্তুত প্রণালী

এক আউন্স (২ট তোলা) বার্লি লইয়া কিঞ্চিত শীতল জলে উত্তমকূপে মিশ্রিত করিবে। পরে ইহা পাঁচ পোয়া আন্দাজ ফুটস্ট জলে ঢালিয়া ২০ মিনিট জাল দিবে ও সর্বদা আলোড়ন করিবে। অহণ কালীন লেবুর রস লবণ বা শর্করা যোগ করিয়া লওয়া যায়।

বার্লিদানা বা পার্ল বার্লি

এক চট্টাক বার্লিদানা আড়াই পোয়া জলে কিয়ৎক্ষণ জাল দিয়া ত্রি জল ফেলিয়া দিতে হইবে। পরে ইহা দুইসের ফুটস্ট জলে ছাড়িয়া জাল দিয়া এক সেরে জল থাকিতে নাবাইবে; এবং ছাড়িয়া ইহার জল লবণ, লেবুর রস সহ পান করিবে। মুত্রক্রচ্ছ-রোগে এই জল বিশেষ উপকারী।

গুটমিল বা যই চূর্ণ

গুটমিল ঘবের আয় পুষ্টিকারক কিন্তু ইহাতে অধিক পরিমাণে তৈল থাকায় রোগীর পক্ষে পথ্যকূপে ব্যবস্থা করা বায় না। ইহার খেতসার মকাটির আয় সহজে পাচ্য হয়।

প্রস্তুত প্রণালী। অর্কে চট্টাক গুটমিলের সহিত শীতল জল ও এক পোয়া কাচা বা শীতল হৃদ্দি মিশ্রিত করিয়া দেড়পোয়া আন্দাজ ফুটস্ট জলে বাম হস্ত দ্বারা ঢালিবে এবং দক্ষিণ হস্ত দ্বারা নাড়িবে। কিঞ্চিত

লবণ ও শর্করা যোগ করিয়া ইহা মৃচ্ছাপে প্রায় অর্ধ ঘণ্টা জ্বাল দিবে ও নাড়িবে। পথ্য করিবার সময়ে ইহার সহিত উষ্ণ দুঁগু মিশ্রিত করিয়া লওয়া যাব। সুস্থ ব্যক্তির পক্ষেও ইহা পুষ্টিকারক খাদ্য।

ভাতের যুস

অর্ধ চট্টাক চাউল উত্তমক্ষেত্রে ধোত করিয়া এক সের দৈবচূষ্ণ জলে তিন ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখিবে। পরে এই চাউল ও জল এক ঘণ্টা মৃচ্ছাপে সিন্দু করিয়া কাপড়ে ছাকিয়া জল বা মাড় পাত্রে রাখিবে। এই মাড়ে লবণ শর্করা বা লেবুর রস যোগ করিয়া রোগীকে শ্রাহণ করিতে দিবে। আমেশা ও পেটের পীড়ার পক্ষে ভাতের যুস বিশেষ উপকারী।

ডাইলের যুস

মুগ ও মশুর ডাইলের যুস কবিঃজগন ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। মাংসের সুস্কেত্তর সমকক্ষ না হইলেও ইহা উত্তম সুপাচ্য পথ্য। কিন্তু যেরূপ অল্প সময়ের মধ্যে, ইহা প্রস্তুত হয়, তাহাতে ইহা লঘুপথ্য হইতে পারে না। অস্ততঃ পাঁচ ঘণ্টা ডাইল সিন্দু হওয়া আবশ্যক। একপোয়া ডাইল কিঞ্চিৎ নোড়া মিশ্রিত জলে এক ঘণ্টা ভিজাইয়া ধূঁটিয়া লইবে। নয় পোয়া শীতল জলে মৃচ্ছাপে ইহা সিন্দু করিতে হইবে। সিন্দুর সময় ইহার সহিত ২টি পেয়াজ, ৪ গুণ গোলমরিচ ও কিঞ্চিৎ লবণ দিবে। এক পোয়া জল থাকিতে উহা নাবাইয়া ছাকিয়া লইবে। কিঞ্চিৎ শর্করা ও লেবুর রস যোগ করিলে সুস্বাদ হয়।

ইউরোপীয়গণের জন্য ডাইলের যুস প্রস্তুত করিবার সময়ে মাংস হইতে পরিত্যক্ত ৪।৫ খানা হাড়ের টুকরা যোগ করিয়া লওয়া হয়। ইহাতে ইহার সুস্বাদ বৃদ্ধি হয়।

ডিম্ব

ডিম্বের হরিদ্রা পদার্থ আলোড়ন করিয়া উষ্ণ চার সহিত মিশ্রিত করিবে। এই চা অতিশয় লঘুপথ্য ও বলকারী। এইসময়ে ডিম্বের শুভ ও

ହରିଜ୍ଞା ପର୍ମାର୍ଥ ଉଭୟରୁ ଚାର ସହିତ ମିଶ୍ରିତ କରା ଯାଇତେ ପାରେ; କିନ୍ତୁ ଶ୍ରୀ ପର୍ମାର୍ଥ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଲମ୍ବ ପଥ୍ୟ ।

ହୃଦୟ

ରୋଗୀର ପରିପାକ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଲ ହେଲେ ମାଟା ତୋଳା ଛନ୍ଦେର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ମାଟା ତୋଳା ହୃଦୟ ନା ପାଇଲେ ଏକସେଇ ଛନ୍ଦେ ଏକସେଇ ଜଳ ମିଶ୍ରିତ କରିଯା ଜଳ ଦିବେ ଓ ପାଖାର ବାତାସ କରିବେ । ଇହାତେ ଛନ୍ଦେର ସର ଉପରେ ଉଠିବେ ଏବଂ ଏହି ସର ତୁଳିଯା ଲାଇବେ । ହୃଦୟ ଓ ଜଳେ ପାଁଚ ପୋଯା ଥାକିତେ ହୃଦୟ ଚାଲା ହେତେ ନାବାହିବେ ଏବଂ ଶୀତଳ ହେତେ ଦିବେ । ତଥନ ସେ ସର ଉଠିବେ ତାହା ଉଠାଇଯା ଲାଇବେ । ଅରୋଜନ ମତ ଏହି ହୃଦୟ ଉଷ୍ଣ କରିଯା ରୋଗୀକେ ପାନ କରିତେ ଦିବେ ।

ମାଂସେର ବ୍ରଥ ବା ଶୁରୁତ୍ୟା

ମାଂସେର ବ୍ରଥ ବା ଛୁପ ଅଭିଶୟ ବଳକାରକ ଓ ଲମ୍ବପଥ୍ୟ ।

୧ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶ୍ରୀଗାନ୍ଧୀ—ମୁରଗୀର ବା ପାଠୀର ମାଂସ କାଟିଯା ଅର୍ଦ୍ଧସେଇ ମାଂସ ଏକସେଇ ଜଳେ ଦୁଇ ଗଣ୍ଡା ଗୋଲମରିଚ ଓ ଲବଣ ଘୋଗ କରିଯା ମୁହଁ ଉଭାପେ ତିନ ଷଣ୍ଡା ସିନ୍ଦ କରିତେ ହେବେ ଏବଂ ଏକପୋଯା ଜଳ ଥାକିତେ ନାବାହିବେ । ଚର୍ବି ମଧ୍ୟେ ମଧ୍ୟେ ତୁଳିଯା ଲାଇତେ ହେ । ଦୁଇ ବା ତିନବାର କିଞ୍ଚିତ କିଞ୍ଚିତ ଶୀତଳ ଜଳ ଘୋଗ କରିଲେ ଚର୍ବି ଭାଲକୁପ ଉଠେ । ଚର୍ବି ଉଠିଯା ଗେଲେ ଦୁଇଟା ପେଗାଜ କାଟିଯା ମାଂସେର ଭିତର ଦିବେ । ସିନ୍ଦ ଶେଷ ହେଲେ, ଝୋଲ ଛାକିଯା ଲାଇବେ ଏବଂ ଶୀତଳ ହାନେ ବା ଜଳେର ଉପର ରାଖିଯା ଦିବେ । ଚର୍ବି ଉପରେ ଉଠିଲେ ପୁନରାୟ ଉହା ତୁଳିଯା ଲାଇବେ । ଅରୋଜନ ମତ ଏହି ବ୍ରଥ ଉଷ୍ଣ କରିଯା ରୋଗୀକେ ପାନ କରିତେ ଦିବେ ।

୨ । ଅଞ୍ଚ ଶ୍ରୀକାରେ ମାଂସେର ଛୁପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରା ଯାଇ, ଇହା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଶୁପାଚ୍ୟ ପଥ୍ୟ ।

একসের মাংস দেড়সের জল সহ কোন পাত্রে রাখিবে এবং ইহাতে কিঞ্চিৎ লবণ ও ৫-৬ টা গোল মরিচ চূর্ণ ঘোগ করিয়া কোন পাত্রে রাখিয়া উভমুক্তপে ঢাকিবে। এবং গ্রি পাত্র উভপ্র চুলার উপর চারি ঘণ্টা রাখিয়া দিবে; এবং সময়ে সময়ে চর্বি উঠাইয়া লইবে। অর্ধসের জল থাকিতে পাত্র নাবাইয়া, কাঁও কোন শীতল স্থানে রাখিয়া দিলে, পুনঃ চর্বি উপরে উঠিবে এবং ইহা তুলিয়া লইবে। প্রয়োজন মত এই কাঁও উক্ত করিয়া পান করিবে। এই কাঁও অতিশয় লঘু পথ্য।

৩। পরিতাঙ্ক হাড় ও মাংস হইতে উভম সুপাচ্য সুরুয়া প্রস্তুত হইতে পারে। হাড় ছোট ছোট করিয়া কাটিয়া পরিমাণ মত গোলমরিচ ও লবণ হাড় ও মাংসের সহিত ঘোগ করিয়া রক্তন পাত্রে রাখিবে; এবং এইরূপ পরিমাণে শীতল জল দিবে যেমন হাড়ও মাংস জলের তলে থাকে। তৎপরে ফুটন্ত উভাপে সিন্দ করিবে ও সময়ে সময়ে তিন বা চারি বার চর্বি উঠাইয়া লইবে। চর্বি উঠাইবার সময়ে কিছু কিছু শীতল জল ঘোগ করিলে চর্বি ভালরূপ উঠে। বখন ইহা হইতে আর চর্বি উঠে না, তখন ২-৩ টা পেঁয়াজ, ও ২টা গাঁজর ছই তিন টুকরা করিয়া টোকার সহিত ঘোগ করিয়া আর কিয়ৎক্ষণ জাল দিবে। সিন্দ ঠিক হইলে রক্তন পাত্র নাবাইয়া ছই ঘণ্টা বা আড়াই ঘণ্টা চুলির নিকট রাখিবে। পরে সুরুয়া ছাকিয়া লইয়া কোন পাত্রে শীতল স্থানে রাখিবে। পাঁচ বা ছয় ঘণ্টা পরে সুরুয়ার চর্বি উপরে ভাসিবে। তখন উভমুক্তপে গ্রি চর্বি তুলিয়া লইতে হয়। পান করিবার সময়ে কিঞ্চিৎ লেবুর রস বা ভিনিগার ঘোগ করিলে সুস্থান হয়। এক বা ছই স্নাইল পাউলটী অগ্নিতে সেকিয়া সুরুয়ার মধ্যে কিয়ৎক্ষণ রাখিলে সুরুয়ার বর্ণ ভাল দেখায়। অর্ক খণ্ড পেঁয়াজ ভাজিয়া সুরুয়ার দিলে স্বাদের উন্নতি হয়।

৪। সংগ্রতি কাচা মাংসের বুন ব্যবহৃত হইতেছে। রোগী বখন কোন পথ্যই গ্রহণ করিতে বা পেটে রাখিতে সক্ষম হয় না, তখন কাচা

মাংসের যুস ব্যবস্থা বা করিলে চলে না। ইহা অতি দ্বারায় এবং অতি সহজে জীৰ্ণ হয়। শক্টাপন্থ ওলাউটা প্রত্যক্ষি রোগে কাচা মাংসের যুস ব্যবস্থা করিতে হয়। কাচা মাংসের যুস প্রস্তুত করিবার জন্য এখন কল প্রচলিত হইয়াছে। কলের অভাবে নিয়মিত উপায়ে এই যুস প্রস্তুত করা বায়। সদ্য হত কচি পাঠার এক পোয়া মাংস কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া দেড় পোয়া পরিষ্কৃত জলে রাখিবে। ইহাতে চারি কোটা হাইড্রোক্লোরিক এসিড ও এক টিপ লবণ যোগ করিয়া উভমুক্তপে আলোড়ন করিবে। এক ঘণ্টা রাখিয়া কাপড়ের উপর মাংস আলোড়ন করিয়া যুস ছাকিয়া লাইবে। যুস পড়িয়া গেলে পুনঃ এক পোয়া জল আস্তে আস্তে মাংসের উপর ঢালিয়া ছাকিবে। এই যুস প্রয়োজন মত অল্প অল্প করিয়া রোগীকে পান করিতে দিবে। শীতল স্থানে কোন জল পূর্ণ পাত্রের উপর রাখিলে ৬ বা ৭ ঘণ্টা টহা ভাল থাকে।

মাংসের বোল

চোট পাঠার বা খাসির অর্কিসের মাংস একসের জলে দিয়া মৃচ উভাপে সিক করিবে। ইহাতে দুটো কাটা পেঁয়াজ, ১০।।২টা গোলমরিচ ও লবণ যোগ করিতে হইবে; সময়ে সময়ে চর্বি উঠাইয়া লাইবে। মধ্যে মধ্যে ইহাতে অল্প শীতল জল ঢালিয়া দিলে চর্বি উঠাইতে সুবিধা হয়। মাংস টানিলে হাড় হইতে ছুটিয়া গেলে বুঝিতে হইবে যে মাংস সিক হইয়াছে। এক পোয়া জল থাকিতে টহা চুলা হইতে না বাইবে। অর্ধ খণ্ড পেঁয়াজ ভাজিয়া ইহার সহিত যোগ করিলে টহা সুস্বাদু হয়। এই মাংস লবু পথ্য ও ইহা রোগী সুসিক্ষ ভাতের সহিত গ্রহণ করিতে পারে।

বাসি মাংস শক্ত ও শীত্র সিক হয় না। বাসি মাংস তিন বা চারি ঘণ্টা জলে ভিজাইয়া রাখিলে নরম হয়। জলে কিঞ্চিৎ ভিনিগার (শের্কা) মিশ্রিত করিয়া লাইলে আরও ভাল হয়।

চতুর্দশ অধ্যায়

মিষ্টান্ন

ছানা, ঘৃত ও শর্করা দ্বারা নানা প্রকার উপাদেয় সামগ্রী প্রস্তুত হয়। অধিকাংশ উপাদেয় খাদ্য গুরুপাচ্য স্ফুতরাং বিবেচনা পূর্বক এই সকল সামগ্রী গ্রহণ করা উচিত। বাজারের খাদ্য সাধারণতঃ বিক্রিত সামগ্রী হইতে প্রস্তুত হয়, স্ফুতরাং বাজারের খাদ্য বাবহার না করাট উচিত। টেউরোপের মিষ্টান্নের মধ্যে পুড়িংই শ্রদ্ধান্বিত। তাহা এইকল্প মৃচ্ছ উত্তাপে প্রস্তুত হয় যে তাহা আমাদের মিষ্টান্নের আয় গুরুপাচ্য হয় না। স্ফুতরাং তৎসম্বন্ধেও কয়েক প্রকার প্রস্তুত প্রণালী লিখিত হইয়াছে।

সন্দেশ

সন্দেশ বাঙালীর সর্বোৎকৃষ্ট মিষ্টাই। উভয় সন্দেশে প্রোটিড শতকরা ১৮ ও ঘৃত ২০ ভাগ থাকে। ইহাতে শর্করার পরিমাণও শতকরা প্রায় ৪০ ভাগ। নিরুক্ত সন্দেশে শর্করার পরিমাণ অধিক এবং ছানা ও ঘৃতের পরিমাণ তত্ত্বপূর্ণ অল্প। আহারের পরে স্বস্ত বক্তব্য পক্ষে অল্প পরিমাণে সন্দেশ ব্যবহৃত করা যায়। সন্দেশ বিশেষ পুষ্টিকারক কিন্তু খুব লঘু পথ্য নহে।

সন্দেশ প্রস্তুত করিতে প্রথমতঃ ছানার দানা ভালঝরে ভাঙিয়া লইতে হয়। অন্তিমিকে একসের ছানার জন্য সাধারণতঃ অর্কিমের শর্করার গাঢ়রস প্রস্তুত করিয়া উহাতে মৃচ্ছ উত্তাপে ছানা দিয়া ভাল করিয়া নাড়িবে। যখন ছানা রসে আটিয়া আসিবে তখন কড়াই নাবাইবে; এবং বক্তব্য তপ্ত খাকিবে ততক্ষণ নাড়িবে। ইচ্ছা হইলে নাবাইয়া ইহাতে কয়েকটা এলাচ চূর্ণ মোগ করা যাইতে পারে। কখন সন্দেশের

ପାକ ଶେଷ ହୁଏ ତାହା ଲୁକଲେ ନିର୍ଜୀବଣ କରିତେ ପାରେ ନା, ଏହି ଜଗ୍ତ ସକଳେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ସନ୍ଦେଶ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିତେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନା । ଏକ ଦେବ ଛାନାର ଇହାର ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ଶର୍କରା ଘୋଗ କରିଲେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ସନ୍ଦେଶ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ।

ରସଗୋଲା

ରସଗୋଲା ସନ୍ଦେଶେର ପରେଇ ଉତ୍ତମ ମିଠାଇ । ରସଗୋଲାର ଜଗ୍ତ ଛାନାର ଦାନା ଭାଙ୍ଗିଯା ଲାଇତେ ହୁଏ । ପରେ ଇହାର ସହିତ କିଞ୍ଚିତ ମୟଦା ମିଶ୍ରିତ କରିଯା ଯାଥିଯା ଲାଇଯା ଗୋଲା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ । ଅନ୍ତରେ ଏକଦେବ ଛାନାର ଗୋଲାର ଜଗ୍ତ ଏକଦେବ ଚିନିର ରସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ ; ଏବଂ ଏଇକୁଣ୍ଠେ ଗୋଲା ଛାଙ୍ଗିଯା ଦିଯା କିମ୍ବର୍ଦ୍ଦଶ ଜାଳ ଦିବେ ।

ପାନିତୁଯା

ପାନିତୁଯାର ଜଗ୍ତ ଛାନାର ଦାନା ପୂର୍ବବନ୍ଦ ଭାଙ୍ଗିଯା କିଞ୍ଚିତ ମୟଦା ସହ ଘୋଗେ ଯାଥିଯା ଲାଇବେ । ଛାନାର ସହିତ ଇହାର ସିକି ଭାଗ କ୍ଷିର ମିଶ୍ରିତ କରିଯା ଲଟିଲେ ଉତ୍ତମ ପାନିତୋଯା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ପରେ ଇହାର ଦ୍ୱାରା ମିଠାଇ କରିଯା ସ୍ଵତେ ଭାଙ୍ଗିବେ । ଅନ୍ତରେ ଚିନିର ରସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଯା ମିଠାଇ ଏଇ ରସେ କିମ୍ବର୍ଦ୍ଦଶ ରାଥିଯା ଦିବେ ।

ମାଲପୋଯା

ମାଲପୋଯା ଆଲୁ, କଳାଇ ପ୍ରଭୃତି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଆଲୁ ସିନ୍ଧ କରିଯା କାହିଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିତେ ହୁଏ ଓ କଳାଇ ଭିଜାଇଯା ରାଥିଯା ପରେ ବାଟିଯା ଲାଇତେ ହୁଏ । ତେପରେ ଇହାର ସହିତ କିଞ୍ଚିତ ମୟଦା ଘୋଗ କରିଯା ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ମାଲପୋଯା ପ୍ରସ୍ତୁତ ମାତ୍ର ଚେପ୍ଟା ଗୋଲ ମିଠାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ ଏବଂ ସ୍ଵତେ ଭାଙ୍ଗିଯା ପାନିତୋଯାର ମତ ଚିନିର ରସେ ଯାଥିବେ । କିମ୍ବରେ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ମାଲପୋଯା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରା ବାର । କିମ୍ବରେ ସହିତ କିଞ୍ଚିତ ମୟଦା ବା ଏରୋକ୍ରିଟ ଘୋଗ କରିଯା ଯାଥିଯା ପୂର୍ବବନ୍ଦ ସ୍ଵତେ ଭାଙ୍ଗିଯା ରସେ ଫେଲିବେ ।

ପୁଡ଼ିଂ

୧ । ଅର୍ଦ୍ଧପୋଯା ମାଧ୍ୟନେର ସହିତ ଅର୍ଦ୍ଧପୋଯା ଚିନି ମିଶ୍ରିତ କରିବେ । ତେଣୁରେ ୪ଟା ଡିଷ୍ଟ୍ରେର କୁମୁଦ ଓ ପାଉକ୍ରଟୀ ଚର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ରେ ଭାଲକ୍ରପେ ଫେଟାଇବେ ଏବଂ ଅଞ୍ଚଳ ଐ ଡିଷ୍ଟ୍ରେର ଶୁଭ ପଦାର୍ଥ ଫେଟାଇଯା ସମ୍ମୁଦ୍ର ପଦାର୍ଥ ଏକତ୍ରେ ମିଶ୍ରିତ କରିବେ । ପରେ ଏନାମେଲ କରା ଲୋହାର ପାତ୍ରେ ରାଖିଯା ଅର୍ଦ୍ଧଘନ୍ଟା ଜଳନ୍ତ ଚଲାର ପାର୍ଶ୍ଵେ ରାଖିଯା ଦିଲେ ପୁଡ଼ିଂ ପ୍ରତ୍ୱତ ହୁଏ ।

୨ । ଅର୍ଦ୍ଧପୋଯା ଆତପ ଚାଉଲ ତିନ ପୋଯା ଛକ୍ରେ ସିଙ୍କ କରିଯା ଏକ ଛଟାକ ମାଧ୍ୟନ, ଏକ ଛଟାକ ଚିନି ଓ ଏକଟା ଡିଷ୍ଟ୍ରେର ଫେଟାନ କୁମୁଦ ଏକତ୍ରେ ସମ୍ମୁଦ୍ର ମିଶ୍ରିତ କରିଯା ଏନାମେଲ କରା ଲୋହାର ପାତ୍ରେ ରାଖିଯା ଜଳନ୍ତ ଚଲାର ପାର୍ଶ୍ଵେ ଏକ ସନ୍ଟା ରାଖିବେ । ପ୍ରତ୍ୱତ ହଇବାର କିଞ୍ଚିତ ପୂର୍ବେ ଐ ଡିଷ୍ଟ୍ରେର ଫେଟାନ ଶୁଭ ପଦାର୍ଥ ଇହାର ଉପର ଦିତେ ହୁଏ ।

୩ । ପାଉକ୍ରଟୀର ଟୁକରା ଫୁଟନ୍ତ ଛକ୍ରେ ରାଖିଯା ଅର୍ଦ୍ଧ ସନ୍ଟା ଢାକିଯା ରାଖିବେ । ତେଣୁରେ ଇହାତେ କିଞ୍ଚିତ ଚିନି ଓ ଫେଟାନ ଡିଷ୍ଟ୍ରେ ଭାଲକ୍ରପ ଆଲୋଡ଼ନ କରିଯା ମିଶ୍ରିତ କରିବେ । ତେଣୁରେ ପାତ୍ରେ ରାଖିଯା ଅର୍ଦ୍ଧଘନ୍ଟା ଜଳନ୍ତ ଚଲାର ପାର୍ଶ୍ଵେ ରାଖିବେ ।

୪ । ଏକ ଛଟାକ ଆତପ ଚାଉଲ ଚର୍ଣ୍ଣ ତିନ ପୋଯା ଛକ୍ରେ ସିଙ୍କ କରିଯା କ୍ଷୀର ପ୍ରତ୍ୱତ କରିବେ । ଇହାର ସହିତ ୪ଟା ଡିଷ୍ଟ୍ରେର ଫେଟାନ କୁମୁଦ ଅର୍ଥାତ୍ ଫେଟାନ ହରିଜା ପଦାର୍ଥ, ଓ ଛହି ଛଟାକ ଚିନି ମିଶ୍ରିତ କରିବେ । ତେଣୁରେ ପାତ୍ରେ ରାଖିଯା ଜଳନ୍ତ ଚଲାର ପାର୍ଶ୍ଵେ ଅର୍ଦ୍ଧଘନ୍ଟା ରାଖିଯା ଦିବେ ।

୫ । ଏକ ସେର ଜଳ ଏକଟା ଏନାମେଲ କରା ଲୋହାର ପାତ୍ରେ ଫୁଟାଇବେ । ଦୁଇଟା ଫେଟାନ ଡିଷ୍ଟ୍ରେ ଏକସେର ଛକ୍ରେ ସହିତ ମିଶ୍ରିତ କରିଯା ଐ ଫୁଟନ୍ତ ଜଳେ ଢାଲିବେ ଏବଂ ଇହାତେ ଏକ ତୋଳା ଲେବୁର ରସ ବା ଭିନିଗାର ସୋଗ କରିବେ, ଏବଂ ଜାଳ ଦିବେ । ସଥନ ଛାନାର ମତ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ଭାସିଯା ଉଠିବେ ତଥନ ନାବାଇଯା ଜଳ ଫେଲିଯା ଦିବେ, ଏବଂ କିଞ୍ଚିତ ଶର୍କରା ସୋଗ କରିବେ ।

পঞ্চদশ অধ্যায়

মোরব্বা, চাটনি প্রস্তুতি

মোরব্বা ও চাটনি মুখরোচক সামগ্রী। টেক্টুরোপে বছল পরিমাণে ইহা ব্যবহৃত হয়। টাটকা ফলের অভাবে এইসকল সামগ্রী ব্যবহার করা কর্তব্য। বন্দেশের মধ্যে বীরভূম জেলায় উভয় মোরব্বা প্রস্তুত তইরা থাকে। আমরা কতিপয় মোরব্বা ও চাটনির প্রস্তুত প্রণালী বিবৃত করিতেছি।

মোরব্বা ও জেলী প্রস্তুত করিবার প্রণালী

যখন যে ফল পাওয়া যাব তাহা হইতে জেলী প্রস্তুত করা যায়। এক সের ফলে তিন পোয়া চিনির (দানাদার কাণীপুরের চিনি শিলে বাটিয়া মিহিচুর্ণ করিয়া লইতে হয়) আবশ্যক। কোন মৃত্তিকা বা এনামেল করা পাত্রে ফল ও চিনি রাখিয়া উত্তাপ দিবে। আয় অর্দ্ধঘণ্টা সিন্ধ করিতে হয়। সিন্ধ করিবার সময় দুই একবার গাদ কাটিতে হয়। অধিক জাল-দিলে চিনির রস চিটা হইয়া অথাদ্য হইয়া যায়। কোন কোন ফল আস্ত রাখিতে হয় ও কোন কোন ফল কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া লইতে হয়। জালদেওয়া শেষ হইলে ফলে গাসাথা রস রাখিয়া অতিরিক্ত রস পৃথক করিয়া রাখিবে। এই রসও উপাদেয়। মিষ্টান্নের সহিত এই রস গ্রহণ অতি সুস্থানু।

আনারসের মোরব্বা

আনারস কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া কোন চৌনা মাটির পাত্রে রাখিবে; এবং ইহা বাটা মিহি চিনিহারা ঢাকিবে। বার ঘণ্টা পরে উহার রস ঢালিয়া লইয়া ২০ মিনিট জাল দিবে। শীতল হইলে রস আনারসের কুচির

উপর ঢালিয়া রাখিবে । ১২ ঘণ্টা পরে ঐ আনারস রসসমেত ২০ মিনিট
জাল দিবে । তৎপর দ্বিতীয় উষ্ণ থাকিতে কোন বোতলে বা মৃত্তিকা
পাত্রে ঢালিয়া রাখিয়া দিবে ।

আমলকীর মোরবা

আমলকী কাঠের বা বাঁশের স্তুচদ্বারা ভালভাবে বিন্দুকরিয়া মৃত্তিকা
পাত্রে জলের মধ্যে ২ বা ৩ দিন রাখিবে । প্রত্যহ ইহার জল বদলাইতে হয় ।
তৎপরে প্রথমতঃ জলে সিঙ্গ করিয়া লইবে । তখন, সময়ে সময়ে ৮ বা ১০
বার জল ফেলিয়া দিবে । ইহাতে ইহার কস জলের সহিত চলিয়া বাটিবে ।
অন্তর একসের চিনি ঢাঁর বা পাঁচ পোয়া জলে নিশ্চিত করিয়া জালদিয়া
রস প্রস্তুত করিয়া লইতে হয় । জালদিবাৰ সময়ে, মধ্যে মধ্যে, রসের পাই
কাটিবে । পরে এটি রসে আমলকী অর্দ্ধঘণ্টা জাল দিবে । রস আটিলে
মোরবা না বাটিতে হইবে । আমলকীর মোরবা অতিশয় উপকারী খাদ্য ।
প্রসিঙ্গ কবিয়াজী চাবনপ্রাণ উষধে আমলকী প্রধান উপাদান ।

লেবুর আচার

পক পাতিলেবু হইতে উভয় আচার প্রস্তুত হয় । আশ্বিন হইতে
অগ্রহায়ণ মাসে যে লেবু পাকে তাহাই সর্বোত্তম । প্রথমতঃ লেবু ধোত
করিয়া লইবে যেন ইহাতে কোন ধূলাবালি না থাকে । লেবু একধারের
সিকিভাগ চারিফালা করিয়া কাটিয়া ইহার ভিতরে এক টিপ লবণ ও কিঞ্চিৎ
লঙ্ঘামরিচের গুড়া প্রবেশ করিয়াদিতে হয় । তৎপরে এই লেবু কোন
চীনা মাটিৰ পাত্রে বা মাটিয়া পাত্রে রাখিয়া লেবুর রস দ্বারা ঢাকিয়া
দিবে ও প্রয়োজন মত আৱণ কিছু লবণ যোগকরিয়া বন্ধদ্বারা পাত্রের
মুখ বান্ধিয়া রাখিবে । এই পাত্র ঢাকনি সমেত কুড়ি হইতে এক মাস
রোজে রাখিলে আচার প্রস্তুত হইবে ।

দ্বই বা তিন বৎসরের পূর্বান্ত লেবুর আচার মহোপকারী । ইহাকে

ଜାରକଲେବୁ ବଲେ । ଜାରକଲେବୁ ଅତି ଅଗ୍ରିବର୍ଦ୍ଧକ ଏବଂ ଇହା ଅନ୍ତରୋଗେର ମହୋଷ୍ଠ । ଜାରକଲେବୁ ସତହି ପ୍ରାତମ ହଟିବେ ତତହି ଇହାର ଶୁଣ ବୁଦ୍ଧି ହଇଯା ଥାକେ ।

ଲେବୁର ଆରକ

ଏକଟା ଲେବୁର ଖୋସା ପାତଳା କୁଚି କୁଚି କରିଯା କାଟିବେ । ଏକ ପୋରା ଜଳେ ଏହି କୁଚି ତିନ ମିନିଟ ମାତ୍ର ଫୁଟାଇବେ । ଲେବୁର ରମ ଅତ୍ୟ ପାତ୍ରେ ବାହିର କରିଯା କାପଦେ ଢାକିଯା ରାଖିବେ । ଇହାତେ ଏହି ଖୋସାର ଫୁଟଷ୍ଟ ଜଳ ଦିଯା କିଞ୍ଚିତ (ଏକ ତୋଳା) ଶର୍କରା ସୋଗକରିଯା ନାହିଁବେ । ଶ୍ରୀ ତଳ ହଇଲେ ଏହି ରମ ବୋତଲେ ରାଖିଯା ଦିବେ ; ଏବଂ ପ୍ରୋଜନ ମତ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।

ଅନ୍ତରେ ପେଟେର ପୀଡ଼ା ଓ ଲିଭାରେର ପକ୍ଷେ ପ୍ରତ୍ୟାହ ଦୁଇ ତିନିବାର ଅର୍ଦ୍ଧ ଛଟାକ ପରିମାଣେ ଇହା ଶ୍ରେଣୀ କରିଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ଦର୍ଶେ ।

ଭିନିଗାର ବା ସିର୍କା

ଭିନିଗାର ଚାଟନିର ପ୍ରଧାନ ଅଙ୍ଗ । ଆମାଦେର ଦେଶେ ଇଞ୍ଚୁରମ ପଚାଇଯା ଇହା ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ମୁଖପାତ୍ରେ ରାଖିଯା ଏକଥଣ୍ଡ କାପଡ଼ବାରା ମୁଖ ବାନ୍ଦିଯା ୨୦୧୨୫ ଦିନ ରୋଜେ ରାଖିତେ ହୁଏ । ତେଥରେ ଅନ୍ଧକାର ବିଶିଷ୍ଟ କୋନ ସରେ ରାଖିଯା ଦିଲେ ଅନ୍ତର୍ବାଦ ବିଶିଷ୍ଟ ସିର୍କା ହୁଏ । ସତଦିନ ରମେର ଶର୍କରା ଅନ୍ତରେ ପରିଣତ ନା ହୁଏ, ତତ ଦିନ ସିର୍କା ହୁଏ ନା । ଇଞ୍ଚୁରମ ପ୍ରଥମେ ଜାଳ ଦିଯା ଓ ଗାଦ କାଟିଯା ଇହାର ଏକ ପଞ୍ଚମ ଭାଗ ମାରିଯା ଲାଇଲେ, ଇହା ହଇତେ ଉତ୍ତମ ସିର୍କା ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ହୁଏ । ଇଞ୍ଚୁରମ ବ୍ୟତୀତରେ ଉତ୍ତମ ସିର୍କା ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପାରେ ତାହା ଏହି ।—

ଆଟ ମେର ଜଳେ ଏକମେର ମୋଟା ସାଧାରଣ ଚିନି ସୋଗ କରିଯା ୧୫ ମିନିଟ ଫୁଟାଇଯା ଏବଂ ମଧ୍ୟେ ମଧ୍ୟେ ଗାଦ କାଟିଯା ଏହି ରମ ନାହାଇବେ । ଫ୍ରେଶର ରମ କୋନ ମୁନ୍ଦର ପାତ୍ରେ ରାଖିବେ । ଇତିପୂର୍ବେ ଏକଥାନା ପାଉକ୍ଟା ଶେକ ଦିଯା ରାଖିବେ । ରମ ପ୍ରତ୍ୟେକ ହଇଲେ ଇହାତେ ଏହି ପାଉକ୍ଟା ଏକ ଛଟାକ ଜିଣ୍ଟ ଦାରା

ସିର୍କ କରିଯା ଏଇ ରସେ ଛାଡ଼ିଯା ଦିବେ । ଇଟ ନା ପାଇଲେ ମଦେର କାରଥାନା ହିଟେ ଗାଁଜଳା ଯୋଗ କରିବେ ; ଏବଂ ଏକଥଣ ପାତଳା ବଞ୍ଚିବାରା ଏ ପାତ୍ରେର ମୁଖ ବାଧିଯା ରାଧିଯା ଦିବେ । ଏଟକୁପେ ଉଂକୁଟ ସିର୍କା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୟ । ଇଟ ମିଶ୍ରିତ ନା କରିଲେ ସିର୍କା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହିଟେ ଦୁ ମାସ ସମୟେର ପ୍ରୋଜନ ।

ସିର୍କାଯ ସାଧାରଣତଃ ଶତକରା ୪ ବା ୫ ଭାଗ ଏସିଟିକ ଏସିଡ ଓ ୩ ବା ୪ ଭାଗ ଚରା ପ୍ରାପ୍ତ ହେଁଯା ଥାଏ ।

କାଳ ଜାମେର ସିର୍କା

ଏକ ସେଇ ଧୋତ କରା କାଳଜାମ କୋନ ଚିନା ଗାଟିର ବା ଏନାମେଲ କବା ପାତ୍ରେ ରାଧିଯା ହୁଇ ସେଇ ଭିନ୍ନିଗାର ଯୋଗ କରିଯା ଏକ ରାତ୍ରି ରାଧିଯା ଦିବେ । ପରଦିନ ଏଇ ରସ ଚାଲନିତେ ଛାକିଯା ଆର ଏକସେଇ ଧୋତ କାଳଜାମେ ଢାଲିବେ । ଏକ ରାତ୍ରି ପରେ ପୁନଃ ଏଇ ରସ ଛାକିଯା ଆର ଏକ ସେଇ କାଳଜାମେର ସତିତ ମିଶ୍ରିତ କରିବେ । ରସ ଛାକିବାର ସମୟେ କଥନ ଚଟକାଟିବେ ନା । ତୁମ୍ହର ପ୍ରତି ଏକ ସେଇ ରସେ ଏକ ସେଇ ଲାଲ ଚିନି ଯୋଗ କରିଯା ଏକ ସନ୍ତା ମୁହଁ ଉଭାପେ ଜାଲ ଦିଯା ଛାକିଯା ଲାଇବେ । ଏଇ ରସ ଶୀତଳ ହଟିଲେ ବୋତଲେ ପ୍ରିଯା ମୁଖ ବନ୍ଦ କରିଯା ରାଧିଯା ଦିବେ ।

କାଳଜାମେର ସିର୍କା ଅଭିଶଯ ଉପକାରୀ ଓ ମୁଖରୋଚକ । ପେଟେର ପୀଡ଼ାର ପକ୍ଷେ ଇହା ବିଶେଷ ଉପକାରୀ । ଆହାରେର ସମୟ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟେର ସତିତ ଟଙ୍ଗ ଅନ୍ଧ ପରିମାଣେ ବ୍ୟବହାର କରା ଥାଏ ।

ପେଁୟାଜେର ଚାଟନି

ପେଁୟାଜ ପାତଳା ଗୋଲ କରିଯା କାଟିଯା କିଞ୍ଚିତ ଲବଣ ଯୋଗ କରିଯା ଏକ ରାତ ରାଧିବେ । ପର ଦିନ ଏକଟା ପାତ୍ରେ ଭିନ୍ନିଗାରେର ସତିତ ଗୋଲମ୍ବିଚ, ଲଙ୍କା ମରିଚ, ସର୍ବପ ଓ କିଞ୍ଚିତ ଲାଲ ଚିନି ଯୋଗ କରିଯା ଜାଲ ଦିବେ । ଭିନ୍ନିଗାରେର ପରିମାଣ ଏମନ ହିଟେ ସାହାତେ ପେଁୟାଜ ଡୁବିଯା ଥାକିତେ ପାରେ । ଶୀତଳ ହିଲେ ଭିନ୍ନିଗାର ଏ ପେଁୟାଜେ ଢାଲିଯା ପାତ୍ରେର ମୁଖ ବନ୍ଦ

করিয়া রাখিবে। তিনি মাস পরে ইহা অতি উত্তম মুখ রোচক চাটনি হইবে।

আমের চাটনি

অর্ধ সের লালচিনি, এক পোয়া লবণ, এক ছটাক রসুন, তিনি ছটাক পেয়াজ, অর্ধ ছটাক গোল ও লক্ষামরিচ, অর্ধ পোয়া সর্বশ, অর্ধ পোয়া আদা ও দুই সের ভিনিগার দ্বারা প্রায় ১০।১২টো আমের চাটনি প্রস্তুত হইতে পারে। পেয়াজ ও রসুন থেঁত করিয়া ও আদাৰ খোসা ফেলিয়া চাক করিয়া কাটিয়া লইতে হয়। কচি আম যাহার আঁশ হয় নাই কিন্তু আশ বিহীন শক্ত আঁটি ধরান আম চাটনিৰ জন্য উত্তম। এইরূপ আমের খোসা ফেলিয়া পাতলা কদিয়া কাটিয়া জলে ৩ ঘণ্টা রাখিয়া দিবে। পৎপরে ভিনিগারেৰ সহিত জাল দিবে। এইরূপ পরিমাণে আম দিবে যাহাতে ইহা ভিনিগারে ডুবিয়া থাকিতে পারে। আম মিক্ক হাইল নাবাইবে। শীতল হইলে ইহাৰ সহিত পুরোকৃত উপাদান সকল দোগ করিয়া বোতলে মুখ বন্ধ করিয়া রাখিবে।

কপির আচার

কুল কপি ও বান্ধ কপিৰ কচি পত্র পাতলা করিয়া কাটিয়া একটা চালনিৰ উপর রাখিবে ও ইহার উপর লবণ ছড়াইয়া ঢাকিয়া এক রাত রাখিতে হবে। পঁয়ের দিন ঐ কপি কোন চৈনি মাটীৰ পাত্রে (বৈয়মে) রাখিবে। তৎপরে ইহাতে ভিনিগার ঢালিবে; এবং আস্ত গোলমরিচ দিবে। একসের ভিনিগারে ২ তোলা মরিচ দিতে হয়। ভিনিগারেৰ পরিমাণ এইরূপ হইবে যাহাতে কপি ভিনিগারে ঢাকিতে পারে।

—○—

ଶୋଡଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ପାନୀୟ

ଜଳ

ଜଳ ସମନ୍ତ ଜନ୍ମ ଓ ଉତ୍ସୁଦେର ପ୍ରାଣ । ଶୁଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟୋର ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶ ଜଳ ବାତିତ ଟଙ୍କ ପରିପାକ ହୁଏ ନା । ଶ୍ରୀଶକଳେ ଆରା ଅଧିକ ଜଲେର ପ୍ରୟୋଜନ ହୁଏ ।

ପାନୀୟ ଜଳ ବିଶୁଦ୍ଧ ହେଉଥାଏ ଆବଶ୍ୟକ । ଦୁର୍ଯ୍ୟତ ଜଲେ ନାନା ରକମ ପୀଡ଼ାର ବୀଜ ନିହିତ ଥାକେ । ଟହାରା ପାନୀୟ ଜଲେର ସହିତ ଜୀବଦେହେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଜଲେର ଦୋଷେଟି ସାଧାରଣତଃ କଲେରା, ଆମାଶ୍ୟର ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ବାହୁଦ୍ରୁଦ୍ଧ ହେଉଥାଏ ପଡ଼େ ।

ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ସ୍ଵାଦ ଓ ଗନ୍ଧ ବିଶୀନ । କାଚ ପାତ୍ରେ ରାଖିଯା ଦେଖିଲେ ଟହାର କୋନ ବର୍ଣ୍ଣ ନାହିଁ ବଲିଯା ପ୍ରତ୍ୟେମାନ ହୁଏ । ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ପାଓଯା ସୁକଟିନ । ସଦିଓ ବୃକ୍ଷିର ଜଳ ଉତ୍ତମ କିମ୍ବା ଟହାଓ କିମ୍ବା ପରିମାଣେ ବାଯୁ-ମଞ୍ଜଳଙ୍କ ଦୁର୍ଯ୍ୟତ ପଦାର୍ଥ ଧାରଣ କରେ । ତଥାପି ବୃକ୍ଷିର ଜଳ ସର୍ବୋତ୍ତମ । ତୃତୀୟ ଉତ୍ତମ, ପାର୍ବତ୍ୟ ନଦୀ ବା ହ୍ରଦେର ଜଳ ଏବଂ ୨୦ ହଞ୍ଚେର ଅଧିକ ଗଭୀର କୁକ୍କାର ଜଳ ଉତ୍ତମ । ସାଧାରଣ ନଦୀର ଜଳ, ଅଗଭୀର କୁକ୍କାର ଜଳ ଏବଂ ଅନନ୍ତ ପୁଷ୍କରିଣୀର ଜଳ ନିକୁଟି । ସେ ପୁଷ୍କରିଣୀତେ କେହ ଆନ, ଅବଗାହନ କିମ୍ବା କାପଡ଼ ଧୋତ କରେ ନା, ଏବଂ ସାତାତେ କୋନ ଘାସ ବା ଆବର୍ଜନା ନାହିଁ, ସେହି ଜଳଓ ଉତ୍ତମ ; କିମ୍ବା ଏହି ଜଳଓ ସନ୍ଦେହଜନକ, କାରଣ କୋନ ବାକ୍ତି ଅଗୋଚରେ, କଲେରା, ଆମାଶ୍ୟ, ପ୍ରଭୃତି ବ୍ୟାଧିର ବୀଜ ସଂଲଗ୍ନ ହଞ୍ଚପଦାଦି ବା ବନ୍ଦ ଧୋତ କରିଯା ଜଳ ବିଷାକ୍ତ କରିଯା ଦିତେ ପାରେ । ସୁତରାଂ ଜଳ ସାଧାରଣତଃ ଉତ୍ତାପ ଦ୍ୱାରା ଫୁଟାଇଯା ଲଟାଇଯା ବାବହାର କରାଇ ଉଚିତ । ଫୁଟନ୍ତ ଜଳ ବାଲି ଓ କୟଳା ଚର୍ଚ ଦ୍ୱାରା ଫିଲଟାର କରିଯା ଲାଇଲେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣକ୍ରମେ ବିଶୁଦ୍ଧ ହଇତେ ପାରେ । ଓଲାଉଟ୍ଟା, ଟାଇଫରେଡ୍ ଜର ପ୍ରଭୃତି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗେର ବୀଜ

নিহিত পুক্ষরিণী বা কূঢ়ার জলে কিঞ্চিৎ পারম্যাঙ্গানেট-অব-পাটানু ঘোগ করিলে জল বিশুদ্ধতা লাভ করে।

কোন কোন জলে চূপ ও ম্যাপ্রেসিওর্মের কোন ঘোগিক মিশ্রিত থাকে। এই জলে সাধান ঘসিলে ফেলা উঠে না কিন্তু ডাইল সিদ্ধ হয় না। এইরূপ জলও পানের জন্য অনুপযুক্ত। এই জল কুটস্ত উভাপে অর্জন্ত উত্তপ্তি করিয়া শীতল করিলে পূর্বোক্ত ধাতবপদার্থ পাত্রের তলে পতিত হয়। তৎপরে এটি জল ব্যবহার করা যাইতে পারে।

আহারের সময়ে অধিক পরিমাণে জল কিন্তু অন্ত কোন পানীয় গ্রহণ না করাই ব্যবস্থা, কারণ ইহাতে পাকস্থলীর পাচকরণ অধিক পরিমাণে তরল হইয়া শক্তিহীন হইয়া পড়ে; স্মৃতরাং পাকক্রিয়া ব্যথাযথক্রপে নির্বাহ হয় না। আহারের তিনি ঘণ্টা পৰে পানীয় গ্রহণ করা কর্তব্য। ইহাতে প্রথমতঃ ঘেঁষন পরিপাকের কোন ব্যাধাত ঘটে না, দ্বিতীয়তঃ পরিপাকের পরে পানীয় গ্রহণ করিলে পাকস্থলী ধোত হইয়া পরিষ্কৃত হয়।

চিনির সরবৎ

গ্রীষ্মপ্রধান দেশে, গ্রীষ্মকালে, চিনি বা মিশ্রির সরবৎ নিষ্কারী। সরবৎ প্রস্তুত করিতে এক সেৱ জলে এক পোয়া চিনি বা মিশ্রি মিশ্রিত করিতে হয়। চিনি ঘোগ করিয়া জল নাড়িয়া দিলে শীত্র চিনি জলের সহিত মিশ্রিত হয়। মিশ্রি কাপড়ের টুকরায় বাক্সিয়া জলে ঝুলাইয়া রাখিলে শীত্র জলের সহিত মিশ্রিত হয়। এক সেৱ চিনির সরবতে এক ছাটাক লেবুর রস ঘোগ করিয়া লাইলে ইহার গুণ বৃদ্ধি হয়।

ঘোলের সরবৎ

জলের পরিবর্তে দধি হট্টে মাধনতোলা ঘোলে পূর্বোক্ত প্রকারে শৰ্করা ঘোগ করিয়া ঘোলের সরবৎ প্রস্তুত হয়। ইহাতে কিঞ্চিৎ লেবুর

আরক বা লেবুগাতার গন্ধ দিলে ইহা বিশেষ তৃপ্তিকর পানীয় হইয়া থাকে। গ্রীষ্মকালে ঘোলের সরবৎ অতি উপাদেয় সামগ্রী।

লেবুর সিরাপ বা সরবৎ

চারি মের পরিষ্কৃত শর্করার আটসের ফুটস্ট জল ঘোগ করিবে। ইষ্টুষ থাকিতে ইহাতে এক পোরা সাইট্রিকএসিড, দেড় ছটাক কমলালেবুর খোসা, অর্দ্ধছটাক লেবুর আরক (অথবা দেড়ছটাক পাতি বা কাগজ-লেবুর খোসা) ঘোগ করিয়া রাখিয়া দিবে। পান করিবার সময়ে এক-মাস জলে এক ছটাক আন্দাজ সিরাপ ঘোগ করিয়া পান করিবে।

চা

ইন্দানিং এতদেশে ভদ্র পরিবারের মধ্যে চা একজপ্ত প্রচলিত হইয়াছে। কেহ কেহ চা পান অপকারী বলেন। রাসায়নিক পরীক্ষায় ইহাতে বিশেষ অপকারী কোন পদার্থ প্রাপ্ত হওয়া যায় না। ইহার প্রধান উপাদান ট্যানিন (শতকরা ১৩—১৭ ভাগ)। ইরিতকি আমলকিতেও এই উপাদানের প্রাপ্ত্য। শর্দি, কাশি ও তজ্জ্বল গলা ও জিহ্বার ধারে ট্যানিক এসিড বিশেষ উপকারী। কুমি, আমাশয় প্রভৃতি অস্ত্র রোগের পক্ষেও চা পান উপকারী বলিয়া বিবেচিত হয়। ট্যানিন ধারক শুণের জন্য বিখ্যাত। স্তুতরাঃ প্রাতে এক পেয়ালা উষ্ণ চা পান উপকারী ভিন্ন অপকারী হইতে পারে না। অপরস্ত প্রাতে ধালি পেটে এক পেয়ালা কোন প্রকার পানীয় পান করিলে কোর্ত পরিষ্কার থাকে। আয়ুর্বেদ মতেও এই রূপ পানীয়ের ব্যবস্থা আছে। তবে গাঢ় চা কিঞ্চিৎ দৈনিক বহুবার চা গ্রহণ করিলে পাকস্থলী ট্যানিন দ্বারা আচ্ছাদিত হইলে উপযুক্ত পরিমাণে পাচকরস উৎপন্ন হইতে পারে না। সামাজিক জলযোগের পরে এক পেয়ালা চা গ্রহণ করিলে পাকস্থলীর কোন ব্যাবস্থা হয় বলিয়া বোধ হয় না। চাতে এক প্রকার

সুগন্ধী তৈল আছে (শতকরা অর্ধ হইতে এক ভাগ) ইহার জন্মই
চা এত গ্রীতিকর। তত্ত্ব ইহাতে কিঞ্চিৎ কাফিন বা খিল্লি নামক
তিক্ত স্বাদবিশিষ্ট পদার্থ, শতকরা ১২ হইতে ৩ ভাগ পরিমাণে, বিদ্যমান
আছে। ইহার উভেজনা গুণ আছে। অধিক মাত্রায় ইহা (পাঁচ গ্রেণ)
অপকারী; কিন্তু এক চামচ চা পত্রে ১ গ্রেণের অধিক ইহা থাকে না।

প্রস্তুত প্রণালী

জল ফুটিয়া উঠিলে তৎক্ষণাতে জল নামাইবে। প্রথমতঃ চাদানী ঐ
গরম জলে একটু ধুইয়া দিবে। পরে ইহাতে প্রত্যেক পেয়ালার জন্ম এক
চার চামচে চা দিবে এবং তদানুযায়ী জল দিবে। জল অনেকক্ষণ পর্যন্ত
ফুটিলে কিন্তু ফুটন্ত জল শীতল করিয়া পুনর্বার ফুটাইলে ইহাদ্বারা উভয় চা
প্রস্তুতহয় না। চা ৫ বা ৬ মিনিট ফুটন্ত জলে চাদানীতে রাখিতে হয়।
পরে প্রত্যেক পেয়ালায় ছাই চামচ চিনি দিয়া চা চাকনিতে করিয়া
চালিবে ও এক ছটাক পরিমাণ হুঁক মিশ্রিত করিবে। উক্তন প্রস্তুত চা
জিষৎ গোলাপী বর্ণ ধারণ করে। লোহার কড়াটতে জালদেওয়া হুঁক চাতে
দিবে না; কারণ ইহাতে কড়াট লোহ থাকে। এই লোহ ও চার
টানিকএসিড সংযুক্ত হইয়া কুষ্যবর্ণ প্রাপ্ত হয়।

হুঁক

চাৰ পরিবর্তে প্রাপ্তে এক পেয়ালা উক্ত হুঁক গুণ ব্যবহাৰ কৰা বাইতে
পারে। থালিপেটে দেড়পোয়া আন্দাজ উক্তহুঁক পান কৰিলে কোষ্ট
পরিষ্কার হয়।

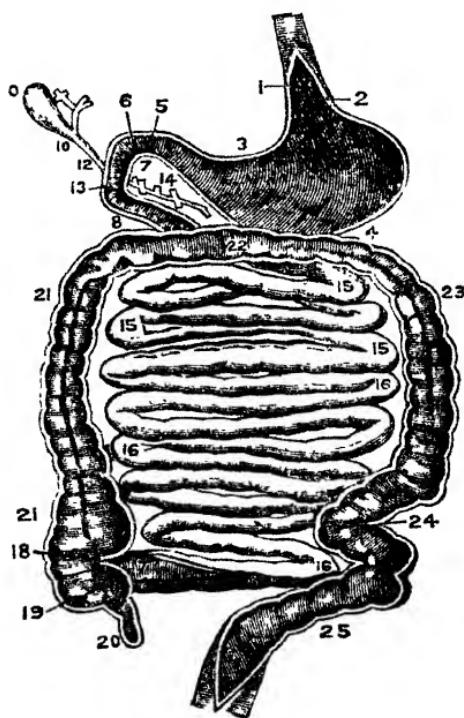
সপ্তদশ অধ্যায়

পাক ক্রিয়া

ভূক্তদ্বাৰা নানাকৃত রসেৰ সহিত মিশ্ৰিত হইয়া পাকস্থলী ও অস্ত্ৰাশয়ে
ভৰ্ণ হয়। যাহা পৰিপাক হয় না তাহা মলমূত্রকুপে বহিৰ্গত হইয়া যায়।
শিশুগণেৰ খাদ্যেৰ প্ৰায় অর্দ্ধতাৎপৰ পৰিপাক হয়,—পক্ষান্ত্ৰে বয়োপ্রাপ্ত
এবং স্কুলকাৰী ব্যক্তিৰ খাদ্যেৰ শতকৰা ৮০—৯০ ভাগট পৰিত্যক্ত হয়।
পৰিশ্ৰান্তী বাক্তি যাহা জীৰ্ণ কৰিতে পাৰে, অলস বাক্তি তাহা পাৰে না।
ভামৱা নিষ্পত্তিলৈ পাকস্থলীৰ চিৰ ও পাকক্ৰিয়াৰ সংক্ষিপ্ত বিবৰণ
প্ৰকাশ কৰিতেছি।

মুখেৰ অমৃত।—ভূক্তদ্বাৰ্য চৰ্বণকালে মুখেৰ লাল মিশ্ৰিত হয়।
লালা কিঞ্চিৎ ক্ষাৰ শুণবিশিষ্ট তৱল পদাৰ্থ। উভয়কুপে চৰ্বণ কৰিলে
অধিক পৰিমাণে লালা উৎপন্ন হয়। সাধাৰণতঃ এক বাক্তিৰ এক
দিবসে কিঞ্চিদধিক একসেৰ লালা উৎপন্ন হইয়া থাকে। মাংসাশী
জন্তু চৰ্বণ কৰিয়া আহাৰ গ্ৰহণ কৰে না বলিয়া ইহাদেৰ খাদ্যে অতিশয়
অলস লালা যুক্ত হয়। আৰ্মিষ খাদ্য পৰিপাকেৰ নিমিত্ত লালার বিশেব
প্ৰয়োজনও হয় না। লালা কৰ্তৃক ভূক্ত দ্রব্যোৰ ষেতসাৰ পদাৰ্থ
শৰ্কৰায় (মলটোজ) পৰিৱেত হইয়া জীৰ্ণ হয়। চলিত কথায় লালকে
মুখেৰ অমৃত বলা হয়, বাস্তবিকই লালা অমৃত। খাদ্যদ্রব্যোৰ ষেতসাৰ
পাকস্থলীতে প্ৰবেশ কৰিয়াও প্ৰায় এক ধণ্টা কাল লালা কৰ্তৃক শৰ্কৰায়
পৰিবৰ্ত্তিত হইয়া থাকে। পাকস্থলীতে যথন অমৱসেৱ আধিক্য হয়,
তথন এই ক্ৰিয়া (ষেতসাৰ শৰ্কৰায় পৰিবৰ্ত্তন) স্থৰ্গত হয়। শুক্ষ খাদ্য,
শৰ্কৰা, অমৱ এবং স্থুগুৰী ও সুস্বাদু দ্রব্য গ্ৰহণ কৰিলে মুখে বিলক্ষণ
পৰিমাণে অমৃত উৎপত্তি হয়।

ପାକହଳୀର ଅନ୍ତରସ ।—ଭୂକ୍ତକ୍ରୂର୍ଯ୍ୟ ପାକହଳୀତେ ଉପନୀତ ହିଲେ ତଥାଯ ଏକ ପ୍ରକାର ଅନ୍ତରସ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ଇହାକେ ଗ୍ୟାମୁଟ୍ରି କ୍ରୂରସ ବଲେ । ଇହାତେ ପେପ୍‌ସିନ୍ ଓ ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୋରିକ ଏସିଡେରଇ ଆଧିକ୍ୟ । ରେନିନ ନାମକ ପଦାର୍ଥ ଯାହାତେ ଦୁଃଖ ଛାନ୍ତାର ପରିଣତ ହୁଏ ତାହା ଓ ଇହାତେ ବିଦ୍ୟମାନ । ରଙ୍ଗର ଲବଣ ହିଲେ ଏହି ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୋରିକ ଏସିଡ୍ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । କୁହ ବ୍ୟକ୍ତିର ପାକହଳୀତେ ସାରାଦିନେ ପ୍ରାୟ ଦେଖୁଦେଇ ଏହି ରସ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଏହି ରସ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରୋଟିଭ୍



1. ଗଲ ନାଲୀ । 2, 3, 4, ପାକହଳୀ । 5, 6, 7, 8, କୁହ ଅନ୍ତେ ପ୍ରବେଶେର ନାଲୀ । 9, 10, 11, 12, ପିନ୍ତକୋଷ ଓ ଇହାର ନାଲୀ । 13 ଯେ ହଲେ ପାଦ ପରିବର୍ତ୍ତନେ ସହିତ ମିଳିତ ହୁଏ । 14 କ୍ଲୋଷ ନାଲୀ । 15, 16, କୁହ ଅନ୍ତେ । 17, 18, କୁହ ଅନ୍ତେ ହିଲେ ବୃଦ୍ଧ ଅନ୍ତେ ପ୍ରବେଶେର ବାର । 19-24, ବୃଦ୍ଧ ଅନ୍ତେ । 25 ମଳ ହାର ।

দ্বৰীভূত কৰিয়া জীৰ্ণ কৰে। বলা বাহ্য্য যে, ভূজ্জদ্বাৰা কোন পাচক রস দ্বাৰা সম্পূৰ্ণকৰণে দ্বৰীভূত না হইলে, ইহা কথনও জীৰ্ণ হয় না। আমিৰ খাদ্য—মাংস, মৎস্য, ডিম্প প্ৰভৃতি সৰ্বাগে পাকস্থলীৰ অন্ধৱৰস দ্বাৰা পৰিপাচা হইয়া থাকে। নিৱামিষভোজী জন্তুৰ পাকস্থলীৰ অন্ধৱৰস, আমিষভোজী জন্তুৰ অন্ধৱৰস অপেক্ষা অধিক কাৰ্য্যকৰী; এই জন্তু ইহারা ঘাস পাতা ও বীজ বিনা রঞ্জনেও অনায়াসে জীৰ্ণ কৰিতে পৱে। খাদ্য উত্তমকৰণে চৰিত হইলে দ্বৰায় পাকস্থলীৰ অন্ধৱৰস দ্বাৰা যালবুমিনয়েড় পৰিপাচা হয়। কঠিন যালবুমিনয়েড় খাদ্য পাকস্থলীতে জীৰ্ণ হয় না, ইহা পাকস্থলীৰ নিয়ে অবস্থিত ক্ষুদ্ৰ অন্তৰাশয়ে জীৰ্ণ হইয়া থাকে। লালা মিশ্রিত চৰিত খাদ্য ও উষ্ণ খাদ্য গ্ৰহণ কৰিলে পাকস্থলীৰ অন্ধৱৰস দ্বৰায় উৎপন্ন হয়। খাদ্যেৰ সহিত অধিক পৰিমাণে তৱল পদাৰ্থ গ্ৰহণ কৰিলে পাচক অন্ধৱৰস, অত্যন্ত তৱল হইয়া পড়ে, সুতৰাং খাদ্যেৰ উপৰ এই রসেৰ ক্ৰিয়া প্ৰবল হয় না। অজীৰ্ণ রোগেৰ পক্ষে আহাৰেৰ সময়ে জলপান নিষিদ্ধ। তৱল খাদ্য আহাৰেৰ সময় গ্ৰহণ না কৰিয়া অন্ত সময়ে গ্ৰহণ ব্যবস্থে। লঘু আহাৰ অৰ্ধাৎ জলযোগেৰ সময়ে তৱল খাদ্য যথা, চা, দুৰ্বল, সৱৰ্বৎ প্ৰভৃতি গ্ৰহণ কৰা বাটতে পাৰে। সুৱা, ক্ষাৰ, ট্যানিন (হিৱিতকি) প্ৰভৃতি পদাৰ্থ আহাৰেৰ সময়ে গ্ৰহণ কৰিলে, এই পাচক রস উৎপত্তিৰ ক্ৰিয়াৰ বাস্থাত হয়। পিতৰেৰ আধিক্য হইলে ইহা (পিতৰস) কথন কথন পাকস্থলীতে প্ৰবেশ কৰিয়া অন্ধৱৰসেৰ ক্ৰিয়াৰ ব্যক্তিকৰণ কৰে।

কঠিন জলে অবস্থিত চূণও ম্যাথেসিসীৱাৰ যৌগিক, তাৰ, লোহ, দস্তা, জিঙ্ক প্ৰভৃতিৰ যৌগিক পদাৰ্থ সকল পাকস্থলীতে পৰিপাক ক্ৰিয়াৰ বিষ ঘটায়। ভিনিগাৰ, টাটোৱিক প্ৰভৃতি এসিড দ্বাৰা পাকস্থলীৰ অন্ধৱৰস উৎপন্ন হয় বলিয়া ইতিপূৰ্বে অনুমান কৰা হইত, কিন্তু এই সকল এসিড ব্যবহাৰেৰ বিকল্পেও এখন অনেক বহুদৰ্শী চিকিৎসক মন্তব্য প্ৰকাশ কৰিতেছেন। অধিক লবণ গ্ৰহণ কৰিলেও এই অন্ধৱৰস উৎপত্তিৰ

বিষ্ণ ঘটে। কোন কোন খাদ্যের পক্ষে এক ঘণ্টা সময়ে মাত্র পাকস্থলীর ক্রিয়া সমাধা হয়।

হঢ় পাকস্থলীতে প্রবেশ করিবা মাত্র ইহার অন্নরসের রেনিন হঢ়কে ছানায় পরিণত করে। ছানার জল তখন তখনই জীর্ণ হয়; পরে ছানা ও অন্নরস দ্বারা পচনীয় হইয়া থাকে।

এইক্ষণে খাদ্যের যাল্বুমিনয়েড় পদার্থ ও কিঞ্চিং শ্বেতসার, যাহা মুখামৃত দ্বারা ইতিপুর্বে শর্করায় পরিণত হইয়াছিল, তাহা পাকস্থলীতেই জীর্ণ হয়; অর্থাৎ—এই দ্রবীভূত খাদ্য রস বা দ্রাবণক্ষণে পরিবর্তিত হইলে, পাকস্থলী ইহা গ্রহণ বা শোষণ করিয়া থাকে। অবশিষ্ট খাদ্য অন্ননালীতে প্রবেশ করে।

ওষধার্থ সাধানগতঃ বরাহের পাকস্থলী হইতে পেপ্সিন নিষ্কর্ষণ করা হয়; কারণ, ইহা খুব তেজস্বব।

পিত্তুরস!—ভূক্তদ্রব্য পকেস্থলী হইতে পরিত্যক্ত হইয়া ক্ষুদ্র অঙ্গে প্রবেশ করে। তথায় প্রবেশ কালে পিত্তকোষ হইতে পিত্তুরস আসিয়া খাদ্যের সহিত মিলিত হয়; এবং ইহার অন্নত নষ্ট করে। পিত্তুরস ক্ষারণ্ণণ বিশিষ্ট তিক্ত পদার্থ। ভূক্তদ্রব্যের অর্ধকাংশ তৈল পদার্থ এই পিত্তুরস দ্বারা জলমিশ্রিত সাধানের আকারে পরিবর্তিত হইয়া জীর্ণ হয়। উপবৃক্ত পরিমাণে পিত্তুরস উৎপন্ন না হইলে কোর্ট কাঠিন্য রোগ জন্মে।

প্যান্ড্রিয়েটিক বা ক্লোম রস।—পাকস্থলী হইতে খাদ্য ক্ষুদ্র অঙ্গে প্রবেশ কালে, এক যন্ত্র হইতে প্যান্ড্রিয়েটিক রস নামক আর এক প্রকার ক্ষার শুণ বিশিষ্ট রস বহির্গত হইয়া খাদ্যের সহিত মিশ্রিত হয়। প্যান্ড্রিয়েটিক রস ভূক্ত দ্রব্যের শ্বেতসার, তৈল পদার্থ ও পাকস্থলী হইতে পরিত্যক্ত প্রোটিড পরিপাক করিয়া থাকে। এই পাচকরস দুক্ষের ক্যাজিনের (ছানার) উপর বিশেষ ক্রিয়া প্রকাশ করে। এই রসের সহিত মিলিত হইয়া তৈল, স্বত ও চর্বি প্রভৃতির এসিড ও গ্লিসারিন

পৃথক হইয়া জীর্ণ হইয়া থাকে। পিস্তুরস ও ক্লোম রসের অভাব হইলে ঘৃত তৈল প্রভৃতি কখন পরিপাক হয় না। কিন্তু ইঙ্গু শর্করার উপর ইহার কোন ক্রিয়া নাই।

অস্ত্ররস।—উপরোক্ত চারি প্রকার রস দ্বারা ভুক্ত দ্রব্যের যাহা কিছু অপাচ্য থাকে তাহা অস্ত্ররস দ্বারা ক্ষুদ্র অন্তে জীর্ণ হইয়া থাকে। এই রস ক্ষুদ্র অস্ত্রাশয় হইতে উৎপন্ন হয়। ইহা ইঙ্গু চিনিকে ফল চিনিতে পরিবর্তিত করিয়া জীর্ণ করে।

ভুক্তদ্রব্য বিবিধ পাচক রস দ্বারা দ্রবীভূত হইয়া জীর্ণ হইলে, ইহা প্রথমতঃ পিস্তুকোষে প্রবেশ করিয়া পরিমুক্ত হয়, পরে হৃদপিণ্ডে উপস্থিত হয়। তথায় শুক্র হইয়া ইহা সর্বশেষে ফুসফুস যন্তে উপনীত হয়। তথায় অঙ্গীজন বায়ু সংস্পর্শে ইহা রক্তে পরিণত হইয়া সর্ব শরীরে বাস্তু হয়। যাহা অপরিপাচ্য থাকে তাহা বৃহৎ অস্ত্রাশয় হইতে মলদ্বার দ্বারা পরিত্বক্ত হয়।

নিদ্রাকালে শরীরের যন্ত্রসমূহ নিতেজ হইয়া থাকে। শুতরাং নিদ্রা হইতে উঠিয়াই আঁধার করা অসঙ্গত। তখন কিছু ভরল পদার্থ গ্রহণ করা যাইতে পারে। ইচ্ছাদ্বারা কোষ্ঠ সরল থাকে। নিদ্রা হইতে উঠিয়া অঙ্গ সঞ্চালন বা ভ্রম করিলে যন্ত্র সমূহ পুনঃ সতেজ হয়। পরে বিশ্রাম করিয়া স্নানাহার বিধেয়। আহারের অর্দ্ধ ঘণ্টা পূর্বে জলপান করিলে পাচক রস সমূহ স্ব স্ব ক্রিয়া উত্তমরূপে সমাধা করে।

আহারের সময় সর্বদা নির্ধারিত থাকা আবশ্যক। অসময়ে আহার করিলে পাক-ক্রিয়া সুচারুরূপে সম্পন্ন হয় না। আহার করিয়াই কঠিন কার্য্যে প্রযুক্ত হওয়া অসুচিত, ইহাতে পরিপাকের বাধাত হয়। পূর্ণ বয়স্ক ব্যক্তির পক্ষে আহার শ্রেণের পীচ ঘণ্টার মধ্যে পুনঃ আহার করা অস্বাস্থ্যকর। কিন্তু শিশুগণ ও ঘণ্টা অন্তর আহার করিতে পারে। পূর্ণ বয়স্ক ব্যক্তির তিনবার আহারই যথেষ্ট। এক সময়ে অনেক প্রকার

ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଓ ମିଷ୍ଟାନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିଲେ ପରିପାକ କ୍ରିଆର ବିଷ ଘଟେ । ଅଧିକ ମସଳୀ ଯୁକ୍ତ ବାଙ୍ଗନାଦି ସର୍ବଦା ପରିତ୍ୟାଜ୍ୟ । ବହୁ ବିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତି ଫଳ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଗ୍ରହଣ କରିତେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରେନ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ନ ପରିମାଣେ ମୁଗ୍କ ଫଳ ଆହାରାଷ୍ଟ୍ରେ ଗ୍ରହଣ କରିଲେ ଭୂକୁ ଦ୍ରୁବ୍ୟ ଉତ୍ସମର୍କପେ ପରିପାଚ୍ୟ ହୁଏ ।

ଆହାରାଷ୍ଟ୍ରେ ଛଟ ବା ତିନ ଘଣ୍ଟା ବିଶ୍ରାମ କରିଯା ନିଜ୍ରା ଯାଓଯା ଉଚ୍ଚିତ । ଆହାରେ ପରେଇ ନିଜ୍ରା ଗେଲେ ପାକଶ୍ଲୀ ପ୍ରଭୃତି ସନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ, ଇହାତେ ପରିପାକେର ବ୍ୟାଘାତ ହୁଏ ଏବଂ ସୁନିଜ୍ରା ହୁଏ ନା ।



অষ্টাদশ অধ্যায়

আয়ুর্বেদ মতে খাদ্য ব্যবস্থা

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে খাদ্যসমস্কে বহু মন্তব্য লিখিবক আছে। যদিও এই মন্তব্য সর্ব বিষয়ে বর্তমান যুগের অভিজ্ঞ ব্যক্তিগণের মন্তব্যের অনুরূপ নয়, তথাপি ইহাদ্বারা পাঠকের বিশেষ হিতসাধন হইবে আশা করা যায়। আয়ুর্বেদোক্ত প্রয়োজনীয় খাদ্য ব্যবস্থা নিম্নে উক্ত ত হইল :—

আহারের প্রথমে মধুরসযুক্ত দ্রব্য, পরে অম্ল ও লবণরসবিশিষ্ট দ্রব্য, তদনন্তর কটু, তিক্ত, কষায় রসযুক্ত দ্রব্য ভোজন করিবে।

ভোজনের আদ্যে স্ফুতাক্ত ও কঠিন দ্রব্য ভক্ষণ, তৎপরে কোমল দ্রব্য এবং সর্বশেষে তরল দ্রব্য (দধি, ছানাদি) শ্রেণ করিবে। অধিক তরল দ্রব্য মিশ্রিত শুক্র বা শ্রোতোরোধক পদার্থ হইলেও উত্তমরূপে পরিপাক হয় ; কিন্তু তরল পদার্থ মিশ্রিত ভিন্ন কেবল শুক্র দ্রব্য ভোজন করিলে তাহা সুচারুরূপে পরিপাক হয় না।

ভোজনের আদিতে জলপান করিলে শরীরের ক্ষণতা এবং অগ্নিমাল্য উপস্থিত হয়। ভোজনের মধ্যভাগে জলপান করিলে অগ্নি প্রদাপ্ত হয়। এবং ভোজনাস্তে জলপান করিলে শরীরের স্থূলতা এবং কফ বৃক্ষ হইয়া থাকে। অতএব ভোজনের মধ্যেই জলপান প্রয়োজন। অতাপ্ত জলপান দ্বারা ভুক্তদ্রব্য পরিপাক হয় না এবং একেবারে জলপান না করিলে ভক্ষিত দ্রব্য পরিপাক হওয়ার প্রতিবন্ধকতা জন্মে ; অতএব আহারের সময়ে পুনঃপুনঃ অন্ন পরিমাণ জলপান করা কর্তব্য।

পিপাসিত ব্যক্তির ভোজন এবং ক্ষুধিত ব্যক্তির জলপান করা অবিধি।

গুরুদ্রব্য (চিড়া প্রভৃতি), বিরুদ্ধ দ্রব্য (ক্ষীর, মৎস্যাদি), বিষম্বিত দ্রব্য (ছোলাদি), উঠরাত্রি মন্তোভূত করে। ভোজনের আদ্যে ধৰ্মিষ্য ফল,

ପଞ୍ଚେର ନାଳ, ବିଶତ୍ତକ (ପଞ୍ଚେର ମୂଳ), ଶାଲୁକ, କନ୍ଦ, ଟକ୍କୁ ଭକ୍ଷଣ ବିଧେୟ । କମଳୀ ଓ କର୍କଟୀ ଫଳ ଆଦୋ ଭୋଜନ କରିବେ ନା ।

ଅତାହ ଭୋଜନେର ପୂର୍ବେ ଲବଣ ସଂୟୁକ୍ତ ଆର୍ଦ୍ରିକ ଶ୍ରେଣୀ ହିତଜନକ, ଅଗ୍ରିଉନ୍ଦୋପକ, କ୍ରଚିଜନକ, ଜିହା ଓ କର୍ଣ୍ଣଶୋଧକ ।

ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣୋଦୟକାଳେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଷ୍ଟପ୍ରକୃତି (କର-କୋଷ) ଅର୍ଥାଏ ପ୍ରାୟ ଅର୍ଦ୍ଧସେର ଅଳପାନ କରେ, ସେ ସମସ୍ତ ରୋଗ ଓ ଜରୀ ହଇତେ ବିମୁକ୍ତ ହଇଯା ଏକ-ଶତ ବ୍ୟସର ସୁହୃଦ ଶରୀରେ ଜୀବନ ଧୋରଣ କରିଯା ଥାକେ ।

ବର୍ଷାକାଳେ ସ୍ଵେଦକର ଜ୍ଵାବ୍ୟ ଦେବନ, ଅଞ୍ଚମର୍ଦିନ, ଦଧି, ଉଷ୍ଣତ୍ର୍ୟା, ଜାନ୍ମଳ ମାଂସ (ହରିନାମି), ଗୋଧୁମ, ଶାଲି ତଣ୍ଡୁଲେର ଅନ୍ନ, ମାସକଳାଇ, କୌପୋଷ୍ଟର ଓ ଆବିତ ଜଳ ଶ୍ରେଣୀ ହିତଜନକ କରିବେ ।

ଶର୍ଵକାଳେ, ଘୃତ, ମଧୁର, କଷାୟ, ତିକ୍ତ, ଶୀତଳ, ଲଘୁତ୍ର୍ୟା, ଦ୍ରୁଷ୍ଟ, ସ୍ଵଚ୍ଛ ଓ ଶୁଦ୍ଧବର୍ଣ୍ଣବିଶିଷ୍ଟ ଟକ୍କୁ-ବିକାର, (ଶୁଦ୍ଧ ଚିନି ପ୍ରତ୍ତିତି) ଲବଣ, ଅନ୍ନ ପରିମାଣେ ଜାନ୍ମଳମାଂସ, ଗୋଧୁମ, ସବ, ମୁଗ, ଶାଲି ତଣ୍ଡୁଲ, ନାଦେଯ ଅଂଶୁଦ୍ଧକ (ଜଳ), କପୁର, ରକ୍ତଚଳନ, ନିଶିର ପ୍ରଥମଭାଗେର ଚଞ୍ଚକିରଣ ଶ୍ରେଣୀ, ମାଲ୍ୟଧାରଣ, ନିର୍ମଳବନ୍ଧ ପରିଧାନ, ପିତ୍ତାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ପକ୍ଷେ ବିଚରଣ ଓ ବଲବାନ ବ୍ୟକ୍ତିର ପକ୍ଷେ ରକ୍ତମୋଙ୍ଗଣ ହିତଜନକ । ଦଧି, ବ୍ୟାଯାମ, ଅନ୍ନ, କଟୁ, ଉଷ୍ଣତ୍ର୍ୟା, ହିମ ଏବଂ ରୌତ୍ର ବର୍ଜନୀୟ ।

ହେମସ୍ତ ଓ ଶୀତକାଳେ—ଅନ୍ନ, ମଧୁର, ଲବଣରସ୍ୟୁକ୍ତ ଜ୍ଵାବ୍ୟ, ଗୋଧୁମ, ଟକ୍କୁ-ବିକାର, ଶାଲି ତଣ୍ଡୁଲ, ମାଂସ, ପିଟାନ୍ନ, ନବ ଅନ୍ନ ପ୍ରତ୍ତିତି ଶ୍ରେଣୀ ରୌତ୍ର ଦେବନ ଓ ବାଯାମ କରୁବା ।

ବମସକାଳେ—କୁକୁ, କଟୁ, ଉଷ୍ଣ ଓ ଲଘୁ ତ୍ର୍ୟା, ଗୋଧୁମ, ଶାଲିତଣ୍ଡୁଲ, ମୁଗ, ସବ, ଲୋହଶଳକ ଦ୍ଵାରା ଦଷ୍ଟ ଜାନ୍ମଳ ମାଂସ, ମଧୁର ସହିତ ହରତକୀ ଭକ୍ଷଣ, ବମନ, ନଶ୍ତ, ବ୍ୟାଯାମ, କଫନାଶକ ହିତଜନକ । ମଧୁର, ଅନ୍ନ, ଶ୍ରୀଶ୍ରେଷ୍ଠ୍ୟ, ଦଧି, ଦୁଷ୍ପାଚାଦ୍ର୍ୟ ଓ ହିମ ବର୍ଜନୀୟ ।

ଶ୍ରୀଶକାଳେ—ମଧୁର, ଜିଙ୍ଗି, ଶୀତଳ, ଲଘୁ, ଜ୍ଵାବମୟ, ରସାଲ ଜ୍ଵାବ୍ୟ, ଚିନିଶକ୍ତୁ,

ହୁଣ, ଚିନିର ସହିତ ଧର୍ବୁଜ, ଶାଲିତଣୁଳ, ମାଂସରମ (ମତାନ୍ତରେ ଜାଙ୍ଗଳ ମୃଗ ଓ ପକ୍ଷୀର ମାଂସ), କପ୍ତର, ଶୀତଳ ଜଳ ପ୍ରେତି ଗ୍ରେହ ବିଧେୟ । କଟୁ, କ୍ଷାର, ଅନ୍ନ ଦ୍ରୋହ, ରୋତ୍ର ଓ ପରିଶ୍ରମ ବର୍ଜନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ; ଶୌଅକଲେ ଦିବା ନିଜାର ସ୍ୟବସ୍ଥା ଆଛେ ।

ମେଣ୍ଟ, ମାଂସ, ଓ ହୁଣ ଏକତ୍ରେ ତୋଜନ, ଇକ୍କୁବିକାର କିମ୍ବା ମଧୁର ସହିତ ମେଣ୍ଟ ଭକ୍ଷଣ, ନାନାବିଧ ମାଂସ ଏକତ୍ରେ ଗ୍ରେହ, ରାତ୍ରେ ଦଧି ଭକ୍ଷଣ ନିଷିଦ୍ଧ ।

ଶୁକ ମାଂସ, ଶୁକ ଶାକ, ଶାଲୁକ, ମୃଗାଳ, କୃଶଜୁନର ମାଂସ, ବରାହ ମାଂସ, ଗୋମାଂସ, ମେଣ୍ଟ, ମାସକଲାଇ, କୁର୍ଚ୍ଛିକୀ (ଦଧିମହ ହୁଣ ଏକତ୍ରେ ଜାଳ ଦିଲେ ଯାହା ପ୍ରେତତ ହୟ) କିଳାଟ (ନଷ୍ଟ ଜାଳ ଦିଲେ ଯେ ପିଣ୍ଡାକାର ପଦାର୍ଥ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ଯାଇ), ଦଧି ଓ ସବକ ନାମକ ଶାଲିତଣୁଲେର ଅନ୍ନ ନିତା ଆହାରେର ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ନା ।

ସଟିକ (ସେଟେ) * ଓ ରକ୍ତଶାଲି ଧାତ୍ରେର ଅନ୍ନ, ମୃଗ ଡାଇଲ, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ଆମଲକୀ, ସବ, ବୃଷ୍ଟିର ଜଳ, ହୁଣ, ସ୍ଵତ, ଜାଙ୍ଗଳ ପଶୁର ମାଂସ ଓ ମଧୁ ନିତା ଗ୍ରେହ କରିବେ ।

ଶୁକ ଧାତ୍ର (ଗମ, ସବ, ଶାଲି, ସଟିକ, ଆମନ ଇତ୍ୟାଦି) ସମୁହେର ମଧ୍ୟେ ରକ୍ତଶାଲୀ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଏବଂ ସବ ନିକୃଷ୍ଟ । ଶରୀ ଧାତ୍ର (ମାସ କଲାଇ, ମୃଗ, ଖେସାରି, ମହୁରୀ, ଅରହର ଇତ୍ୟାଦି) ସମୁହେର ମଧ୍ୟେ ମୃଗ ସରପ୍ରଧାନ ଏବଂ ମାସକଲାଇ ନିକୃଷ୍ଟ ।

ଜଳେର ମଧ୍ୟେ ବୃଷ୍ଟିର ଜଳ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଓ ବର୍ଷାକାଳୀୟ ନଦୀର ଜଳ ନିକୃଷ୍ଟ ।

ଲବଣେର ମଧ୍ୟେ ସୈନ୍ଧବ ଉତ୍କମ ଏବଂ ପାଂଶୁ ଲବଣ ଅଧିମ ।

ଶାକେର ମଧ୍ୟେ ଜୀବଜ୍ଞୀ ଉତ୍କମ କିନ୍ତୁ ସର୍ବପ ଅଧିମ ।

ମୃଗ (ସେ ସକଳ ଜଞ୍ଚ ଚରିଯା ବେଡ଼ାଯା, ସେମନ ଗୋ, ମେଷ, ମହିଷ, ଛାଗଳ, ହରିଣ, ଶୁକର ପ୍ରେତି) ମାଂସ ମଧ୍ୟେ ହରିଣ ମାଂସ ସରପ୍ରଧାନ ଏବଂ ଗୋମାଂସ ନିକୃଷ୍ଟ ।

* ସେଟେ ଧାତ୍ରେର ତଣୁଳ ଆମାଦେର ନିକଟ ଅତିଶ୍ଚକ୍ର ଗୁରୁପାଚ୍ୟ ସମୟା ବିବେଚିତ ହୁଏ ।

ପକ୍ଷୀର ମଧ୍ୟେ ଲାବ ପକ୍ଷୀର (ଛାତାରେ ପାଥି ?) ମାଂସ ଉତ୍ତମ, କିନ୍ତୁ କାଳ କପୋତେର ମାଂସ ଅଧିମ ।

ବିଲେଶର (ସାହାରା ଗର୍ଜେ ଥାକେ, ଯେମନ, ସାଂଗ ଗୋସାପ, ଡେକ ଇତ୍ୟାଦି) ମାଂସେର ମଧ୍ୟେ ଗୋସାପେର ମାଂସ ଓ ବୃଦ୍ଧ ଡେକେର ମାଂସ ହୀନ ।

ମୃଦୁଲେର ମଧ୍ୟେ ରୋହିତ ଶ୍ରେଷ୍ଠ କିନ୍ତୁ ଚିଲଚିମ ମୃଦୁଲ (ଚିତଳ ?) ହୀନ ।

ଗବ୍ୟ ହୁଞ୍ଚ ଓ ସ୍ଵତ ସର୍ବଅଧାନ । ମେଷ ହୁଞ୍ଚ ଓ ସ୍ଵତ ସର୍ବ ନିକ୍ରିଷ୍ଟ ।

ତିଲ ତୈଲ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ, କୁମ୍ଭ ବୀଜେର ତୈଲ ଅପକୃଷ୍ଟ ।

ଶୁକରେର ଚର୍ବି ଉତ୍ତମ, ମହିଯେର ଚର୍ବି ଅଧିମ । ଶାଖାଭୋଜୀ ଜନ୍ମର ଚର୍ବିର ମଧ୍ୟେ ଛାଗଲେର ଚର୍ବି ପ୍ରଧାନ ଓ ହଞ୍ଜିର ଚର୍ବି ହୀନ । ପକ୍ଷୀର ଚର୍ବିର ମଧ୍ୟେ କୁକୁଟ ଓ ପାତିହାସେର ଚର୍ବି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ କିନ୍ତୁ ଧର୍ଦ୍ଦିହାସ ଓ ପାନିକୋଡ଼ିର ଚର୍ବି ନିକ୍ରିଷ୍ଟ ।

ଶକୁଳ (ଶଇଲ) ମୃଦୁଲେର ତୈଲ ଉତ୍ତମ, କୁମ୍ଭୀର ମୃଦୁଲେର ତୈଲ ଅଧିମ ।

କନ୍ଦର (ବୁଲ ଜାତୀୟ) ମଧ୍ୟେ ଆଦା, ଫଲେର ମଧ୍ୟେ କିମ୍ବମିସ, ଇଞ୍ଚୁବିକାରେର ମଧ୍ୟେ ଚିନି ପ୍ରଧାନ । ଫଲେର ମଧ୍ୟେ ଶାଦାର (ଡେଟରୀ), ଶର୍କରାର ମଧ୍ୟେ ଫାଲିତ ଶ୍ରୁଦ୍ଧ (ଶାଦଶ୍ରୁଦ୍ଧ) ସର୍ବ ନିକ୍ରିଷ୍ଟ ।

ଆୟୁର୍ବେଦେ ଛର ପ୍ରକାର ଧ୍ୟାନସେର ବର୍ଣନା ଆଛେ ; ସଥା, ମଧୁର, ଅମ୍ବ, ଲବଣ, ତିକ୍ତ, କଟୁ ଓ କସାର ।

ଶାନ୍ତକାରଗଣ ଏହି ସକଳ ରସେର ଯେ ଶୁଣାଶୁଣ ବ୍ୟାଥ୍ୟା କରିଯାଇଛେ ତାହାର ସର୍ପ ନିମ୍ନେ ଉତ୍କୃତ ହଇଲ :—

ମଧୁର ରସେର ଶୁଣ—ଶୀତବୀର୍ଯ୍ୟ (୧), ଧାତୁପୋଷକ, ତୁଳଦୁର୍ବଳନକ, ବଲକାରକ, ଚକ୍ରର ପ୍ରସନ୍ନତାକାରକ, ବାତ୍ତସ୍ତ୍ର, ପିତ୍ତନାଶକ, ଶୂଳତାକାରକ, ବଲବର୍ଜକ, କ୍ରିମିଜନକ, ମାଂସ ବର୍ଦ୍ଧକ, ଚୁଲେର ହିତକର, ଶୁରୁ (୨) ଭଗ୍ନ ଓ କ୍ରିତ ସନ୍ଧାନକାରକ, ବିଷଦୋଷନାଶକ, ପିଚ୍ଛିଲ, ଶ୍ରିଷ୍ଟ, ଶ୍ରୀତିଜନକ ଓ ଆୟୁର

(୧) ଶୀତବୀର୍ଯ୍ୟ—ବାତ ପ୍ରେସର୍ ରୋଗ ଜନକ, ପିତ୍ତ ଓ ଜୀର୍ଣ୍ଣତା ଉଂଗାରକ ।

(୨) ଶୁରୁ—ବାଯୁ ନାଶକ, ପୁଣିକାରକ, ରେଶ୍ମା ବୃଦ୍ଧକ, ଶୁରପାଇକ ।

ହିତକର । ବାଲକ, ବୃକ୍ଷ, କ୍ଷତ, କ୍ଷୀଣ, ବର୍ଣ୍ଣ, କେଶ ଓ ଶେଷୋ ଧାତୁର ପକ୍ଷେ ଗ୍ରହଣ ।

ମଧୁର ରସ ଅଧିକ ପରିମାଣେ ଶ୍ରୀହଣ କରିଲେ ଜର, ଶାସ, ଗଲଗଣ୍ଡ, ଅର୍କୁଦ, ତ୍ରିମି, ଶୂଲତା, ଅଗ୍ନିମାନ୍ୟ, ଓ କର୍କର ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେ ।

ଅନ୍ନ ରସେର ଶ୍ରୀଣ—ପାଚକ, କ୍ରଚିକାରକ, ପିତ୍ତବର୍ଜକ, କଫକାରକ, ରତ୍ନ-ବର୍ଜକ, ଲୟ (୧) ଲେଖନ୍ୟୁକ୍ତ (୨), ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ (୩), ସ୍ପର୍ଶଶୀତଳ, କ୍ରେଦକର, ବାୟୁନାଶକ, ଶିଙ୍ଗ, (୪) ତୌଙ୍କ (୫), ପ୍ରସରଣଶୀଳ, ବିବନ୍ଧୁ, ଅନାହ ଅପହାରକ, ଚକ୍ର ଅଗ୍ନିଶାତକାରକ, ରୋମାଣ୍ଡ ଓ ଦୃଷ୍ଟହର୍ଵଜନକ, ଚକ୍ର ଓ କ୍ର ସଙ୍କୋଚକ ।

ଅତିରିକ୍ତ ଅନ୍ନରସ ସେବନ କରିଲେ—ଭାସ୍ତି, ତୃଷ୍ଣା, ଦାତ, ତିମିର (ଚକ୍ର-ରାଗ), ଜର, କଣ୍ଠ, ପାଣ୍ଡ, ବୀସର୍ପ, ଶୋଥ, ବିକ୍ଷୋଟିକ ଓ କୁର୍ତ୍ତ ରୋଗ ଜୟେ ।

ଲବଣ ରସେର ଶ୍ରୀଣ—ସଂଶୋଧନ କାରକ, କ୍ରଚିଜନକ, ପାଚକ, କଫକାରକ, ପିତ୍ତବର୍ଜକ, ବାତପ୍ରାଣ, ଶରୀରେର ଶିଥିଲତା ଓ ମାର୍ଦବ (କୋମଲ) କାରକ; ବଲନାଶକ, ମୁଖେ ଜଳଣ୍ଟାବକ ଏବଂ କପୋଳ ଓ ଗଲଦେଶ ପ୍ରଦାହକ ।

ଆମାଦେର ବିବେଚନାଯ ଅଧିକମାତ୍ରାୟ ଲବଣ ରସ ଶ୍ରୀହଣ କରିଲେ, ଦେହେର ଉଲ୍ଲିଖିତ ଅପଚୟ ଘଟିତେ ପାରେ । ଉପ୍ୟୁକ୍ତ ପରିମାଣେ ଲବଣ ଶ୍ରୀଣ ନା କରିଲେ ଦେହ ଲବଣ ଅଭାବ ବଣ୍ଟନା ସଂକ୍ରାମକ ବ୍ୟାଧି କର୍ତ୍ତକ ସହଜେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଧାଦ୍ୟେର ସହିତ ଦୈନିକ ତିମି ହିତେ ଚାରି ତୋଳା ଲବଣ ଶ୍ରୀହଣ କରା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

(୧) ଲୟ—ହିତକାରକ; କଫନାଶକ; ଲୟପାଚ ।

(୨) ଯେ ଜ୍ରୟ ଦୈହିକ ଧାତୁ ସମ୍ବନ୍ଧକେ ଶୋଷଣ ପୂର୍ବକ ଉଲ୍ଲେଖନ (ଶରୀର କର୍ଷଣ) କରେ, ଯେବେଳ ମଧୁ, ଗର୍ବଜଳ, ବଚ ପ୍ରଭୃତି ।

(୩) ଶିଙ୍ଗ—ବାୟୁ ଓ କଫନାଶକ; ପିତ୍ତ ଗୀର୍ଜତା ଉତ୍ପାଦକ ।

(୪) ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ—ବାୟୁ ନାଶକ, କଫକାରକ, ବଲକାରକ ।

(୫) ତୌଙ୍କ—ପିତ୍ତବର୍ଜକ; ଲେଖନ, କର୍କର ଓ ବାୟୁନାଶକ ।

অধিক লবণ রস সেবনে আয়ুর্বেদ শাস্ত্রকারণগণের মতে নিম্নলিখিত ব্যাধির উৎপত্তি হয় :—

অক্ষিপাক, রক্তপিণ্ড, কোষ্ঠ, ক্ষত, বলী (লোলিত চর্ম), কেশ পক্তা, ধালিত্য ("টাক") কুর্ণ, বীমপ, তৃষ্ণা প্রভৃতি।

কটুরসের শুণ—উষ্ণবীর্যা; তৌকু; বিশদ (শুন্নতাকারক ?), বায়ুবর্দ্ধক; পিণ্ডকারক; কফনাশক; লবু; অগ্নিবর্দ্ধক, ক্রমি ও কণ্ঠনাশক; বিষাগ-হারক; ক্রক (৬) স্তনচুষ্টনাশক; মেদ এবং স্তুলতা নাশক; নাসিকা, মুখ ও চক্ষুহারা জলস্তাব কারক; জিহ্বার উদ্বেগকারক, পাচক, ক্রিচকর; নাসিকা, ক্লেদ, মেদ, বসা, মর্জা, শোষণকারক; মেধাজ্জনক।

অধিক কটুরস সেবনে ভ্রম, দাহ এবং মুখ, তালু ও উষ্ঠ শোষ জন্মে; কর্ণাদিতে পীড়া, মুর্ছা ও শরীরের অভ্যন্তরে দাহ উৎপন্ন হয় এবং বল ও কাস্তি হৈন হয়।

তিক্তুরসের শুণ—শীতবীর্যা, তৃষ্ণা, মুর্ছা, জর, পিণ্ড, কফ, ক্রিমি, কুর্ণ, বিষ, শরীরের দাহ, রক্তদোষ নষ্টকারক। স্বয়ং অহুদ অপ্রিয় কিন্তু অগ্নি বস্তুতে ক্রিচজনক; বায়ুবর্দ্ধক; অগ্নিকারক; নাসিকা শোষক; ক্রক এবং লবু।

অত্যন্ত তিক্তুরস সেবনে—শিরঃপীড়া, প্রাণ্তি, কম্প, মুর্ছা ও তৃষ্ণা জন্মে এবং বল ক্ষয় হয়।

কষায় রসের শুণ—ধারক, ত্বরণ ও মর্জাদি শোষক; বায়ুপ্রকোপ কারক; কফনাশক; রক্তপিণ্ডপ্রদ; ক্রক; শীতবীর্যা; লবু; চর্মের প্রসন্নতাজনক; বিশদগুণযুক্ত, জিহ্বার জরতাকারক; কণ্ঠ ও শ্লোতো-রোধক।

অতিশ্রেষ্ঠ কষায় রস শৈলে প্রহ (কঠঘৰাদি), উদৱ আশ্বান, হংগীড়া ও আক্ষেপ রোগ ক্লয়ে।

(*) ক্রক—বায়ুবর্দ্ধক; কক্ষকারক।

উনবিংশ অধ্যায়

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

বেঙ্কপ সারবান খাদ্য উপযুক্ত পরিমাণে গ্রহণ করা প্রয়োজন, সেইক্রমে, খাদ্য বস্তুর পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা সম্বন্ধেও প্রত্যেক ব্যক্তির বিশেষ বস্তুবান হওয়া একান্ত আবশ্যক। খাদ্য সারবান কিন্তু উপযুক্ত না হইলে, দেহ জীর্ণ ও শীর্ণ হয়, কিন্তু অপরিষ্কার খাদ্য গ্রহণ দ্বারা দেহ অচিরাতি বিনষ্ট হইতে পারে। অপরিষ্কার খাদ্য নানাক্রম ব্যাধির বৌজ ধারণ করিতে পারে। যে পাত্রে খাদ্য রক্ষন হয়, কিন্তু যে পাত্রে খাদ্য গ্রহণ করা হয়, তাহা ও পরিষ্কার হওয়া উচিত; এমন কি যে গৃহে রক্ষন হয় কিন্তু যে অলে পাত্র ধোত হয়, তাহা ও নির্মল হওয়া আবশ্যক। কয়েক বৎসর পূর্বে বর্দ্ধমান বিভাগের কমিশনার মিঃ বার্গান্ড সপরিবারে কলেরা রোগে হঠাৎ মৃত হন। অনুসন্ধানে জানা যায় যে, যে পাত্রে তাহারা খাদ্য গ্রহণ করিয়াছিলেন ঐ পাত্র গঙ্গার জলে ধোত হইয়াছিল, কিন্তু যে স্থান হইতে জল আনা হইয়াছিল তাহার নিকটে কলেরায় মৃত কোন শব অবস্থিত ছিল, তজ্জন্য ঐ জল কলেরার বাজ কর্তৃক বিষাক্ত হইয়া পড়িয়াছিল। বিষাক্ত জলে ধোত পাত্রে খাদ্য গ্রহণ করিলে যদি এইক্রমে বিপদ হয়, তবে বিষাক্ত খাদ্য কিন্তু জল গ্রহণ দ্বারা যে কি ভয়াবহ পরিণাম হইতে পারে, তাহা অনুমান করা যাইতে পারে। বাজারের খাদ্য কত নিন্তু তাহা অনেকেই জানেন। ব্যথাসন্ত্ব বাজারের খাদ্য পরিত্যাগ করা কর্তব্য। এতদেশীয় অধিকাংশ হোটেল অশিক্ষিত দায়িত্বহীন লোক দ্বারা পরিচালিত হয়। তাহারা সর্বদা অন্ধ ব্যক্তিনে বিকৃত বাসী খাদ্য মিশ্রিত করিয়া অতিথি সৎকার করিয়া দাকে। তথাকার পানীয় জল ভয়াবহ। আরো কতবার এইক্রমে হোটেলে আহার করিয়া বিপদাপন্ন হইয়াছিলাম। বাজারের ডেজাল

স্বত দ্বারা প্রস্তুত লুচি ও মিঠাই গ্রহণ করিয়া কত লোক অন্ন পীড়ার দেহ বিসর্জন করিয়াছেন কিম্বা করিতেছেন তাহার ইয়ন্তা কি ?

কলাই ব্যতীত ধাতু পাত্রে রক্তন নিরাপদ নহে । কয়েক বৎসর পূর্বে, আলিপুরের সুপ্রিম উকিল ৩আষুটোৰ বিশ্বাস মহাশয়ের বাটীতে ভোজ গ্রহণ করিয়া অনেক বিধাত ব্যক্তি অকালে দেহ ত্যাগ করেন ; এবং বহু ব্যক্তি মরণাপন্ন হইয়াছিলেন । অনুসন্ধানে প্রকাশ হয় যে, কোন কোন রক্তন পাত্রের কলাই উঠিয়া যাওয়ায় খাদ্য তাত্ত্ব কর্তৃক বিষাক্ত হইয়াছিল এবং যে স্থানে খাদ্য রক্তনের পরে রক্ষা হইয়াছিল তাহার মিকটে বিষাক্ত বীজামু অবস্থিত ছিল । ঐ বীজামু কোন কোন খাদ্য বিষাক্ত করিয়াছিল । কোন ধাতু পাত্রে অন্ন রক্তন কিম্বা গ্রহণ করা কখনও ব্যবস্থা করিতে নাই । গাছ গাছড়ার অন্নদ্বারা এলুমিনাম পাত্রের কলক উঠে না সত্য, কিন্তু ক্ষারদ্বারা এই পাত্রের কলক স্ফৱায় উত্থিত হইয়া থাকে । বহু স্থলে মাংস পিতলের পাত্রে রক্তন হয়, ইহাও বুক্সিসঙ্গত নহে, কারণ মাংসে সাধারণতঃ দধি মিশ্রিত হয় । দধি ব্যতীতও মাংস হইতে, অনেকক্ষণ জাল দেওয়ার পরে, এক প্রকার অন্ন উৎপন্ন হইয়া থাকে । রক্তনের নিমিত্ত মৃৎপাত্র ও কলাই করা লোহ পাত্র সর্বোভ্যুম । কলাই করা তাত্ত্ব বা পিতল পাত্র তৎপরে ব্যবস্থা করা যাইতে পারে ।

আহারের পূর্বে হস্ত ও মুখ প্রক্ষালণের রীতি অতি উত্তম । কারণ হস্তে বিশেষত নধে ব্যাধির বীজামু নিহিত থাকিতে পারে । সম্ভব হইলে, ভোজনের পূর্বে সাধান দ্বারা হস্ত ও মুখ ধোত করা উচিত ।

আহারের পরে পুনঃ হস্ত ও মুখ উত্তমরূপে ধোত করা অতিশয় আবশ্যিক । মাংস গ্রহণ করিয়া দস্ত কিঞ্চিৎ লবণ সহযোগে বুক্সের দ্বারা শর্বণ করিয়া মুখ ধোত করা অবশ্য কর্তব্য । তাহা না করিলে দস্ত কোন কৌন কৌট কর্তৃক আক্রান্ত হইয়া স্ফৱায় বিনষ্ট হয় । মাছ মাংস গ্রহণ না করিয়াও এই উপায়ে ভোজনের পরে এবং প্রাতে নিজ্বা হইতে উঠিয়া

লবণ কিম্বা অঙ্গ কোন মাঝন দ্বারা মুখ ধোত করিলে মুখে কিম্বা দন্তে কোন পীড়া হইবে না এবং দন্ত স্ফুর্চ হইবে ।

বলা বাহল্য যে অনেক লোক মুখধোত সম্বন্ধে উদাসীন, এই অঙ্গ, তাহারা দন্ত পীড়ায় বড় কষ্ট পায় এবং তাহাদের মুখেও অত্যন্ত দুর্গন্ধ হয় । কেহ কেহ মনে করেন যে দন্ত-বুরুশ ব্যতীত মাঝন দ্বারা দন্ত ধর্ষণ করিলে দন্ত পরিষ্কার হয়, কিন্তু তাহা সত্য নয়, দন্ত-বুরুশ ব্যতীত অঙ্গলী দ্বারা দন্ত পাটীর ভিতরের ময়লা কিছুতেই দূরীকৃত হয় না ।

রক্ষনের পরে ধাদ্য বিশেষ যত্ন সহকারে রক্ষা করা উচিত । মক্ষিকা নানারূপ ব্যাধির বৌজাগু খাদ্যে আনয়ন করে । রক্ষনের পরে অন্ন ব্যঞ্জন ভালরূপ ঢাকিয়া রাখা কর্তব্য । তারের ঢাকনিযুক্ত আলমারি খাদ্য রক্ষার জন্ম উত্তম । আহারের সময়েও অনেক স্থলে মক্ষিকার ভয়ানক উপস্রূপ হয় । গৃহ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিলে মক্ষিকার উপস্রূপ তত অধিক হয় না । ফিনাইল বা কেরাসিন মিশ্রিত জল দ্বারা গৃহ ধোত করিলে মক্ষিকার প্রাদুর্ভাব হ্রাস হয় । ঘরের কোণে কোন পাত্রে কিঞ্চিৎ চিটা গুড় রাখিলে অনেক মক্ষিকা গুড়ে পতিত হইয়া জড়িত হইয়া পড়ে । মিষ্টান্নে কিঞ্চিৎ বিশাঙ্ক দ্রব্য মিশ্রিত করিয়া রাখিলে টোশ গ্রহণ করিয়া মক্ষিকা মরিয়া যায় । কিন্তু এই ব্যবস্থা নিরাপদ নহে । মনুষ্যের মলে মক্ষিকা কৌট প্রসব করে, স্ফুরাং মল ত্যাগ করিবার অব্যবহিত পরেই মল ভস্ম বা শুষ্ক মৃত্তিকা দ্বারা আচ্ছাদিত করিয়া রাখা অবশ্য কর্তব্য । টোশতে ধেক্কপ মক্ষিকা-উৎপত্তির হ্রাস হইবে তজ্জপ ময়লার দুর্গন্ধও দূরীকৃত হইবে ।

আরঙ্গলা ও মুষিক কর্তৃক ধাদ্যদ্রব্য দূষিত হইয়া থাকে । পরিষ্কত রক্ষন শাগায় ও ভাঙ্গারে ইহাদের উপস্রূপ তত অধিক হয় না । মধ্যে মধ্যে ইন্দুর মারিবার উষ্ণ প্রয়োগ করিলে, তখন হইতে ইহারা পলায়ন করিয়া যায় । ভোজনকালে পরিষ্কার বন্ধ পরিধানের ব্যবস্থা করা কর্তব্য ।

বিংশ অধ্যায়

খাদ্য পরিপাকের সময় নির্কালণ

সুস্থ শরীরে নিম্নলিখিত খাদ্যসমূহ পরিপাক হইতে কত সময়ের প্রয়োজন তাহা নিম্নস্থ তালিকায় প্রকাশিত হইল।

খাদ্য	সময়	(ঘণ্টা)
ভাত	...	
সাঁশ	...	
ওটমিল	...	
এরোক্ট	...	
বার্লিপাটাড়ার	...	
গমের কটা	...	
মকাইর কটা	...	
আলুসিদ্ধ	...	
গাজর	...	
সালগাম	...	
বিট	...	
বাঙ্কাকপি	...	
সিম	...	
হুঁক	...	
ছানা	...	
পনির	...	
	উভয়ক্রমে সিদ্ধ	১—২
	উভয়ক্রমে প্রস্তুত	৩—৪
	উভয়ক্রমে সিদ্ধ	৩—৩½
	ঞ	৩½—৪
	ঞ	৪—৪½
	ঞ	২½
	ঞ	২
		৩—৪

ମାଥିନ	୩୮
ଡିବ୍ (ଉତ୍ତପ୍ତ)	୧୬
ତ୍ରୀ (ସାମାଜିକ ମିଳ)	୩
ଡିବ୍ (ଭାଜା ବା ଅଧିକ ମିଳ)	୩୮
ମୃତ୍ୟୁ (ତାଜା)	୨—୩
ତ୍ରୀ ଲୋଗ୍ଗା ବା ଶୁକ୍ଳ	୮
ଟାକି ଫାଉଲ	...	}	...	
ରାଜ ଇସ	୨୯
ବନ୍ଧ ପାଥୀ	
ଇସ, ବନ୍ଧ	୮—୮୯
ଅନ୍ତାନ୍ତ ପାଥୀ	୦—୮
ମେସ	୨୯—୩
ବୃଷ (ବୃଦ୍ଧ)	୧
ବୃଷ	୦—୩୯
ବୃଷ-ବୃଦ୍ଧ	୮—୯
ବରାହ	୯

ନିର୍ବଣ୍ଟ ପତ୍ର

—୧୦୦—

ଅଞ୍ଚଳ ରମ	୧୧୧	କନ୍ଦଲୀ	୧୧୪
ଅନ୍ନ	୧୧୬, ୧୧୭	କପି	୮୧, ୮୨, ୧୧୨
ଆନ୍ତୁର	୪୬	କଫି	୧୧
ଆଚାର	୯୯, ୧୦୨	କମଳା	୮୮
ଆତା	୪୮	କରଲା	୮୦
ଆତ୍ମକ	୧୧୮	କଳା	୮୮
ଆନାରମ୍ଭ	୪୫	କଳାଇ	୨୭
ଆପେଲ	୪୬	କଷ୍ଟୀଯ ରମ	୧୧୩, ୧୧୪, ୧୧୮
ଆମ	୪୩, ୧୦୨	କାନ୍ତନ	୨୯
ଆମନ ଚାଉଲ	୧୨, ୧୮	କୀକକଡା	୧୧, ୧୫୯, ୬୨
ଆମିଷ ଧାନ୍ୟ	୫୨, ୫୭	କାଚାକଳା	୩୫
ଆରକ,	୧୦୦	କାଟ୍ରିଲେଟ୍	୬୯
ଆଲୁ	୧୦, ୩୨, ୧୨୨	କୌଟିଲ	୪୯
ଆହାରେର ସମୟ	୧୧୧	କାମରାଙ୍ଗୀ	୧୦
ଇଞ୍ଚୁ, ଟିଙ୍କୁ ବିକାର	୧୧୪, ୧୧୫	କାଲ ଜାମ	୪୩, ୧୦୧
ଏରୋଫଟ୍	୮୬, ୧୧୨	କିଲାଟ	୧୧୯
ଏଲ୍ୟୁମିନ୍ରେଡ୍	୩	କିମ୍ବିମ୍ବୁ	୪୮, ୧୧୬
ୱେସିଡ	୨, ୩	କୁର୍ଚିକା	୧୧୯
„ କାର୍ବନିକ	୯	କୁମଡା	୩୮
„ ଫସ୍ଟରିକ	୯	କୁଳ	୧୦
„ ସାଲ୍ଫିଡ଼ିରିକ	୯	କୋଦୋ	୨୯
„ ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୋରିକ	୩, ୫, ୧୦୮	କ୍ୟାଜିନ୍	୧୧୦
ଓଟମିଲ	୯୦, ୧୨୨	କ୍ଲୋମ ରମ	୨, ୧୧୦
ଓଳକୁ	୩୪	କ୍ରାନ୍	୩
କଟୁ	୧୧୩, ୧୧୪, ୧୧୮	ଥର୍ଜୁର	୫୦
କଢାଇ ଶୁଟୀ	୧୦, ୩୬	ଥରିଦ-ଆସୁ	୩୨
କର୍ଣ୍ଣାଓଯାର	୮୯	„ ଗ୍ରେ	୨୦

খরিদ— চাউল	১৭	চাউল—যুগ্মি	১৮
„ ডাইল	৩০	„ চন্দন চূড়	১৫
„ ডিম্ব	৭৩	„ টেবল	১৫
খিচুড়ি	১৬	„ দলকচুয়া	১৫
খেসারি	২৭	„ দাদখানী	১৫, ১৮
ধৈ	১৪	„ দেশী	১৫
গম	২, ৩, ৯	„ পাটনা	১৮
„ ধেরি	১৯	„ পুরাতন	১৫
„ হুধিয়া	১৯	„ পেঁশ	১৫
„ বড় গহমা	১৯	„ নাশ্বা	১৮
„ লালকা	১৯	„ নৃতন	১৩
গবা	৭৪, ১১৬	„ আত পাশা	১৫
গাজর	১১২	„ বাঁক তুলসী	১৫, ১৭, ১৮
গাভী হঢ়	৭৫, ৭৭	„ বোরো	১২
গাম	২, ২০	„ বাদসাভোগ	১৫
গ্যাস্ট্রিকরস	১০৮	„ বালাম	১৫, ১৮
ঘৃত ২, ৬, ৯, ৮২, ৮৪, ১১৩, ১১৬		„ বাস মতী	১৫
ঝোল	১০৩	„ বোকা	১৮
চর্কি	২, ৮৩, ৮৪, ১১৬	„ মাঙ্গা	১৪
চাউল	২, ৭, ৯, ১০, ১২, ১৭	„ মুগী	১৫
„ আউস	১২, ১৮	„ মোটা	১৩
„ আতপ	১৩	„ গাঢ়ী	১৫
„ আমন	১২, ১৮	„ রাঙ্কনী পাগল	১৫
„ উড়ি	১৮	„ রেঙ্গুন	১৫
„ উক্তরা	১৫	„ কল্পশাল	১৮
„ কপুর কাস্ত	১৮	„ শালি	১২
„ কঘোদ	১৭, ১৮	„ ষেলাই	১৫
„ কাজলা	১৫	„ সমুদ্রবালি	১৫, ১৮
„ কাটারিভোগ	১৫, ১৭, ১৮	„ সিঙ্ক	১৭
„ কালজিরা	১৮	„ সোনামুখী	১৮
„ ধৈয়া মুগরী	১৫	„ ছৱা	১৫

ଚାଟନି ଆନାରସ	୯୮	ତରକାରୀ	୭, ୯
,, ପେଂଗାଜ	୧୦୧	ତରମ୍ବୁ	୧୦, ୯୧
,, ଆମ	୧୦୨	ତିକ୍ତ	୧୧୩, ୧୧୪, ୧୧୮
ଚାନୀ	୨୫	ତେତୁଳ	୧୧, ୯୧
ଚୂପ	୫, ୧୦୯	ତୈଳ ୧, ୨, ୬, ୭, ୯, ୧୯, ୧୩, ୮୭, ୧୧୬	
ଛଞ୍ଚ	୭୬	ଦଧି	୭୮
ମାଂସ	୬୫, ୬୬	ଦନ୍ତ	୮
ଛାନା	୯, ୮୧, ୧୧୦, ୧୨୨	ଦାଡ଼ିଥ	୮୮
ଛୋଲା	୨୭, ୨୮	ଦାହ ପଦାର୍ଥ	୧
ଜଳ	୫, ୧୦୩, ୧୧୩	ଦୁନ୍ଦୁ ୧୨୨ ୫, ୯, ୭୪, ୭୮, ୯୨, ୧୦୬	
ଜୁଯାର	୨୪	,, ଗର୍ଭିତ	୭୬, ୭୭
ଜେଲି	୯୨	,, ଗାଭୀ	୭୬, ୭୭
ବିଙ୍ଗା	୧୦, ୮୦	,, ଛାଗ	୭୬
ଡାଇଲ	୩, ୧, ୯, ୨୬, ୩୦	,, ନାରୀ	୭୬
,, ଅରହର	୨୭, ୨୮	,, ଭଞ୍ଚ	୭୬
,, କଳାଇ	୨୭	,, ମହିବ	୭୬
,, ଖେଂସାରୀ	୨୭	,, ରଙ୍ଗା	୭୭
,, ଛୋଲା	୨୭, ୨୮	ଦେଖାନ	୨୪
,, ବରବଟୀ	୨୭, ୨୮	ଧାନ୍ୟ	୧୪, ୧୧୪, ୧୧୫
,, ଭେତମାସ	୨୯	ଧୂଳୁ	୮୦
,, ମଟର	୨୭, ୨୮	ନନ୍ତ	୧୧୪
,, ମରୁର	୨୭	ନାରିକେଳ	୧୦, ୮୨
,, ମୁଗ	୨୭	ନାରୀଦୁନ୍ଦୁ	୭୬
,, ମେତ	୨୭, ୨୯	ନାଶପାତୀ	୪୬
,, ଯୁମ୍	୯୧	ନୋଡ୍ ଫଳ	୧୦
ଡାବ	୪୯	ପଟଳ	୧୦, ୭୯
ଡିବ ୮, ୯, ୧୧, ୧୨, ୧୩, ୯୧, ୧୨୩	୯୧	ପକ୍ଷି ମାଂସ	୬୫, ୬୮, ୧୨୩
,, ମୁରାଗୀ	୭୨	ପାକକ୍ରିଆ	୧୦୭
,, ରଙ୍ଗା	୬୩	ପାକଶ୍ଲୀ	୧୦୮
,, ହେଂସ	୭୨	ପାଚକରମ	୧୦୭-୧୧୧
ଡେଙ୍କଟିନ୍	୨	,, ଅନ୍ଧ	୧୧୧

পাচকরস গ্যাস্ট্রিক	১১০	বেল	৮৮
,, প্যানক্রিয়েটিক	১১০	বৃষ মাংস	৬৫, ৬৬, ১২৩
,, পিন্ড	২, ১১০	ভৱ্য	৫, ১৪
,, মুখের অমৃত	১০৭	ভাত	১৬, ১২২
পানীয়	৮২, ১০৩	ভিনিগার	১০০
পায়েস	১৬	ভেতমাস	২৯
পামফ্লো	৯, ১৯, ২১	মকাই	২৩, ২৪, ৮৯
পালো	২, ৮৭	মৎস্য	৩, ৭, ৮, ৯, ৫৮, ১২৩
পিন্ড	৮৭	,, আড়	৬১
পিষ্টান্ন	১১৪	,, ইলিস	৬০
পেপ্সিন	৩, ১০৮	,, কই	৬২
পেপে	৮৫	,, কাতলা	৬০
পেয়াজ	১০, ৪০, ১০১	,, চিংড়ি	৫৯, ৬২
পেয়ারা	১০	,, চিতল	৬১
প্রোটিভ	১, ২, ৩, ৬, ৭, ৯, ১৪	,, রোহিত	৫৯, ৬০
পুড়িং	৯৭	,, টাঁঁঠো	৫৯
ফল	৯, ১০, ৮৩	,, বোঁয়াল	৬১
ফস্কেট	৭	,, ভাঙ্গন	৬০
ফুট	১০, ৫০	,, ভেটকি	৬০
ফুন্দু ফুন্দু	১১১	,, মাঞ্চর	৫৯, ৬১
বজরা	২৯	,, মিরগেল	৫৯, ৬১
বরষাট	১০, ২৭, ৩৭	,, লোণা	১১, ৬২
বাতাবী লেবু	৮৫	,, শিঙি	৬১
বাদাম	১০	,, শুক	১১, ৬২
বালি	৯০, ১২২	মধু	১১৩, ১১৪, ১১৬
বিউট্রিক এসিড	৮৩	ময়দা	২০
বিট	১০, ১২২	মরিচ	১০
বিল্ডো আলু	৩১, ১২২	মরুয়া	২৫
,, বেগুন	৩৬	মসলা	৮৬, ১১২
বেগুন	১০, ৩৫	মসুর	২৭
বেগুনা	৮৭	মাথন	৮২, ৮৩

ମାନ କଚୁ	୩୪	ରସଗୋଲା	୯୬
ମାଲପୋରା	୯୬	ରସନ	୪୧
ମାସକଲାଇ	୧୧୪	କୁଟି	୧, ୧୨, ୧୫, ୧୯, ୨୧, ୧୨୨
ମାସ ୩, ୯, ୬୩, ୬୮, ୭୦, ୧୨୩		ରେନିନ୍	୧୦୮, ୧୧୦
,, କଛୁପ	୬୫, ୬୬	ଲବଣ	୧୩୪
,, ଗୋଦାପ	୧୧୪	ଲକ୍ଷ୍ମୀ	୧୦
,, ଛାଗ	୬୫, ୬୬	ଲାଉ	୩୯
,, ଜୀବଳ	୧୧୪	ଲିଚୁ	୫୦
,, ପକ୍ଷୀ	୬୫ ୬୮, ୧୨୩	ଲୁଚୀ	୧୦, ୨୧
,, ବରାହ	୬୭	ଲୌହ	୯
,, ବୁଝ	୬୫, ୬୬, ୧୨୩	ଶର୍କରା	୧, ୬, ୯
,, ଭେକ	୧୧୬	ଶତମୂଳୀ	୪୨
,, ମେସ	୬୫, ୬୬, ୧୨୩	ଶ୍ରୀ	୧୦, ୮୦, ୫୦
,, ମୃଗ	୧୧୫	ଶାକ	୬୧
,, ରକ୍ତନ	୬୮, ୭୦	ଶ୍ରୀମା	୨୫
,, ଶୁକ୍ର	୧୧୫	ଶିମ	୦୭, ୧୨୨
,, ଇରିଣ	୧୧୫	ଶ୍ରେଷ୍ଠସାର	୧, ୨, ୬, ୮୬, ୮୭
ମ୍ୟାଥେସିଆମ୍	୯, ୧୦୯	ଶନ୍ଦେଶ	୯୫
ମିଠା ଆଲୁ	୩୩	ଶପେଟା	୪୭
ମିଷ୍ଟାନ୍	୯୯	ଶୁଭ୍ରଜି	୧୧
ମୃଗଜୀ	୯୯	ଶବ୍ର	୮୩
ମୂଳା	୧୦, ୧୭	ଶରବତ	୧୦୮, ୧୦୯
ମେଟିଲି	୬୮	ଶାନ୍ତି	୮୬, ୧୨୨
ମେନ୍	୨୭, ୨୯	ଶାଲଗମ	୧୨୨
ମେଦକାରୀ ପଦାର୍ଥ	୨, ୩, ୪	ଶିର୍କା	୧୦୦, ୧୦୧
ମୋରବା	୯୮	ଶିରାପ	୧୦୯
ଯଇଚୁର୍	୯୦	ଶିଲିକା	୯
ସଙ୍କଳ (ପିଭକୋଷ)	୧୧୧	ଶ୍ରୀ	୧୯, ୨୦
ସବ	୨୨, ୯୦	ଶ୍ରୀତ୍ର	୨
ରକ୍ତନ	୧୬, ୩୦, ୬୮, ୯୨; ୯୪	ଶୁରା	୨
ରସନ	୬	ଶୁଦ୍ଧିପିଣ୍ଡ	୧୧୧

OPINIONS OF THE PRESS AND THE EXPERTS

ON

KRISHI-RASAYANA

AN ELEMENTARY TREATISE

ON

General and Agricultural Chemistry

(*Second Edition*)

BY

NIBARAN CHANDRA CHAUDHURY

Graduate in Agriculture, Sibpur Engineering College

It is very creditable to Babu Nibaran Chandra Chaudhury that he has been able to produce this work and I am glad to hear it recommended by our Cirencester Graduates and other experts.

CALCUTTA, }
December 24, 1904. }

S. L. MADDOX, I.C.S.,
Director of Agriculture, Bengal

I have gone through the *Elementary Treatise on General and Agricultural Chemistry* in Bengali by Babu Nibaran Chandra Chaudhury and have much pleasure to recommend it for the perusal of students of Agriculture and Agricultural Chemistry. I believe this is the first of its kind in Bengali and as such it deserves special recognition.

CALCUTTA, }
January 27, 1904. }

G. C. BOSE, M.A., M.R.A.C.,
Principal, Bangabasi College.

Found it exceedingly well written. The style and arrangement, as well as, the get up of the book also seem perfect.

CAMP BARAPATHAR, ASSAM,
26th January, 1904.

B. C. BASU, ROY BAHADUR,
B.A., M.R.A.C. &C.
Assistant-Director of the Department
of Agriculture, Assam.

Thank you for presenting me with a copy of your *Rasayana Parichaya* which deals mostly with Agricultural Chemistry. I have read your book with great interest and I am sure, it is the first of its kind in Bengali and reflects great credit on the author. It contains information on the composition of soils, foods, fodders, manures and other subjects of interest to agriculturists, nicely arranged which cannot but prove valuable help to the educated farmer or gardener.

SIBPUR,
February 28, 1904.

D. DATTA, M.A., AR.A.C.,
Agril. Professor, Engineering College,
Sibpur.

Rasayana Parichaya by Babu Nibaran Chandra Chaudhury, of the Agricultural Department and a passed Student of the Sibpur Agricultural Classes, is a treatise on General and Agricultural Chemistry in Bengali. It is very creditable to the author to bring out such a book as the demand for scientific literature in Bengali is only beginning to be perceived. In the small compass of 152 pages the book gives a large amount of information.

CALCUTTA, } N. G. MUKERJIE, M.A., M.R.A.C., &C.
9th March, 1904. } Assistant-Director of Agriculture, Bengal.

The author of *Rasayana Parichaya* deserves great credit for the trouble he has taken in putting together in a small pamphlet much information which cannot but prove useful to all who have the opportunity of reading it ; and the value of his work is enhanced by the fact that there is little at present

in Bengali literature which throws up-to-date light on the subjects dealt with in the brochure.

SRIPUR, } N. N. BANERJIE, B.A., M.R.A.C., &c.
 9th April, 1904. } Of the Bengal Agricultural Department
 on Deputation Sripur Farm, Raj Hathwa.

Rasayana Parichaya is an elementary treatise on General and Agricultural Chemistry by Babu Nibaran Chandra Chaudhury, of the Expert Staff, Bengal Agricultural Department. Babu Nibaran Chandra is a Higher Agricultural Scholar of the Sibpur Engineering College and treats of the subject in the book under notice with the knowledge and the skill of an expert. He has within a short compass condensed the principal facts in relation to Agricultural Chemistry and with scientific method and precision given the properties, the uses and the characteristics of the leading elements with their special application to Agriculture. We have no hesitation in recommending the book to those who take an interest or are engaged in agricultural pursuits but who have neither the leisure nor opportunities for an elaborate and exhaustive study. BENGAL, March 17, 1904.

His brochure on Agricultural Chemistry in Bengali recently published is really of great merit. AMRITA BAZAR PATRIKA, 14th March, 1905.

ଉତ୍କାର ଶିବପୁର କଲେଜେର କୃଷି-ଡିପ୍ଲୋମାପ୍ରାପ୍ତ ଓ ଗର୍ବମେଣ୍ଟେର କୃଷି ବିଭାଗେର ସ୍ଵଯୋଗ୍ୟ କର୍ମଚାରୀ, ସ୍ଵତରାଂ କୃଷି ବିଷୟେ ପ୍ରକୃତିଇ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷାପ୍ରାପ୍ତ ବାଜି । ଗ୍ରହେର ଭାଷା ଅତି ପ୍ରାଞ୍ଜଳ । ମହୁସ୍ୟଦିଗେର ଆହାର୍ୟ ଜ୍ଵାବ, କୃଷିକାର୍ଯ୍ୟନିଯୋଜିତ ପଣ୍ଡିଗେର ଧାନ୍ୟ, ସାର, ସାରେର ମୂଲ୍ୟ-ନିକ୍ରମଣ, ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଷୟଗୁଲି ଅତି ଉପାଦେୟ ହିଁଯାଛେ । ଆନନ୍ଦବାଜାର ପତ୍ରିକା, ୬ଇ ମାସ ୧୩୧୦ ।

ସମ୍ପ୍ରତି ବାନ୍ଦା ଗର୍ବମେଣ୍ଟେର କୃଷି-ବିଭାଗେର କର୍ମଚାରୀ ବାବୁ ନିବାରଣ ଚନ୍ଦ୍ର ଚୌଧୁରୀ କୃଷି-ରସାୟନ ସମ୍ବନ୍ଧେ ଏକଥାନି ପୁସ୍ତକ ଲିଖିଯାଛେ । ବନ୍ଦ

ভাষায় এইরূপ পৃষ্ঠক এই প্রথম প্রকাশিত হইয়াছে। আমরা কৃষি
কার্যে উৎসাহী পাঠকদিগকে এই পৃষ্ঠক ক্রয় করিতে অনুরোধ করি-
তেছি। সঞ্জিবনী, ৬ই ফাল্গুন, ১৩১০।

—○—

এদেশে একাপ পৃষ্ঠকের বিশেষ অভাৱ দৃষ্ট হয়। পাঞ্চাত্য বিজ্ঞান
মতে খাদ্য জ্বরের বিশ্লেষণ, সার ও তাহার মৌলিক উপাদান, পশু পালন
ইত্যাদি অনেক অতি আবশ্যিক এবং অবশ্য জ্ঞাতব্য বিষয় এই পৃষ্ঠকে
সরল ভাবে লিখিত হইয়াছে। এই পৃষ্ঠক প্রচারে গ্রন্থকার
বাঙ্গলার কৃষি-তত্ত্বালোচনার একটী নৃতন পথ প্রদর্শন
করিলেন ! বঙ্গবাসী, ২৯ এ ফাল্গুন, ১৩১০।

—○—

“রসায়ন পরিচয়” নামে একখানি অতি স্বন্দর পৃষ্ঠক সমালোচনাৰ
জন্ম পাইয়াছি ; লেখক বঙ্গীয় কৃষিবিভাগেৰ কর্মচাৰী শ্রীযুক্ত নিবারণচন্দ্ৰ
চৌধুৱী মহাশয়। এই পৃষ্ঠকে অতি সরল ভাষায় রসায়ন সংজ্ঞে অবশ্য
জ্ঞাতব্য অনেক তথ্য লিখিত আছে। কৃষি কার্য্যের উন্নতি করিতে হইলে
কি উপায়ে শস্ত্রের উৎকৰ্ষ সাধিত হইতে পাৰে, তাহার জ্ঞান থাকা
আবশ্যিক। অসার নাটক নভেল পাঠ ছাড়িয়া লোকে কি এই যতো
উপকাৰী পৃষ্ঠক পাঠ কৰিবে ? বহুমতী, ২৯শে ফাল্গুন, ১৩১০।

—○—

পৃষ্ঠকখানি নৃতন ধৰণে লিখিত। সৎসারথাত্বা নিৰ্বাহেৰ জন্ম রসায়ন
শাস্ত্ৰেৰ আলোচনা আমাদেৱ দৱিত্তৰ দেশেৰ পক্ষে অশেষ অকলজনক।
প্ৰদীপ, মাঘ ও ফাল্গুন, ১৩১০।

—○—

বাঙ্গলা ভাষায় কৃষি-রসায়ন আর নাই। নির্বারণ বাবু এই পৃষ্ঠক
প্রণয়ন করিয়া আমাদের বছদিনের অভাব বিমোচন করিলেন। ইচ্ছার
ভাষা সরল ও মধুর। বিজ্ঞান-পুস্তক এমন স্বৰ্থবোধ্য ও স্বৰ্থপাঠ্য হইতে
পুঁরে, তাহা আমাদের ধারণা ছিল না। এই পুস্তকের প্রকাশ যে বর্তমান
সময়োপযোগী হইয়াছে, এবং এতদ্বারা যে কৃষি-অমুরাগী ব্যক্তিবর্গের
প্রভৃত কল্যাণ সাধিত হইবে, তৎসম্বন্ধে কোন সন্দেহ নাই। কৃষক,
ফাস্তন ১৩১০।

কৃষি-বিজ্ঞানে অধিকার লাভ করিতে হইলে রসায়ন শাস্ত্রের অস্ততঃ
কতকটা জ্ঞান থাকা আবশ্যক। কোন গাছ গাছড়ায় কি কি পদার্থ
আছে, কোন মাটির উপাদান কি, কি ক্রিপ্ত উপাদানবিশিষ্ট মাটিতে কোন
গাছ গাছড়া উত্তমক্রপে ফলিয়া থাকে, কোন কোন মাটিতে সেই সেই
উপাদানের কোনটার অস্ত্রাব থাকিলে কি ক্রিপ্ত তাহার পূরণ হইতে পারে,
এই সকলই Agricultural Chemistry বা কৃষি-রসায়নের বিষয়। এই
উৎকৃষ্ট শ্রেষ্ঠ তাহাই সংক্ষেপে, কিন্তু অতি বিশদক্রপে বুঝান হইয়াছে।
নব্যভারত, চৈত্র, ১৩১০।

COTTON CULTIVATION
BY
NIBARAN CHANDRA CHAUDHURY,

OPINIONS.

I have read your brochure on Cotton Cultivation with great interest and consider it a very useful publication.

ROY BAHADUR B. C. BASU, B.A., M.R.A.C.,
Assistant Director of Agriculture,
Eastern Bengal and Assam, Nov. 15th, 1906.

I can congratulate you on the successful manner in which you have illustrated the different characters of the various forms. This must have been a difficult problem to work out on such a small scale !

PROFESSOR G. A. GAMMIE,
Imperial Cotton Specialist to the Govt. of India.

14-15th Feb. 1910.

We are glad to find that Babu Nibaran Chandra Chaudhury of the Bengal Agricultural Department has removed a long felt want by publishing a book on the subject of Cotton Cultivation. The author is already known to our readers as the writer of that excellent treatise on Agricultural Chemistry. The book under notice thoroughly maintains the reputation of Babu Nibaran Chandra as being a very clear expounder on the subject of Agriculture.

AMRITA BAZAR PATRIKA,
May 23rd, 1910.

কৃষি-রসায়ন নামক পুস্তক রচনা করিয়া নিবারণ বাবু যশস্বী হইয়া-
ছেন। তাহার কার্পোস চাষ পুস্তক ধারণিও অতি উৎকৃষ্ট হইয়াছে।

বসুয়তী,—১১ মে, ১৯০৬।

সংগ্রহি শিবপুর কলেজের উচ্চ শ্রেণীর কৃষি-পরীক্ষাত্তীর্ণ বঙ্গীয়
কৃষি-বিভাগের ইন্সপেক্টর শ্রীযুক্ত নিবারণচন্দ্র চৌধুরী কার্পোস-চাষ নামে
একধানি সরল পুস্তক প্রণয়ন করিয়া আমাদিগকে পরিত্বষ্ট করিয়াছেন।

হিতবাদী,—৪ষ্ঠা জুলাই, ১৯০৬।

JUTE IN BENGAL

A COMPLETE WORK
ON THE CULTIVATION OF, AND TRADE IN JUTE
BY
N. C. CHAUDHURY

Inspector of the Department of Agriculture, Behar.

—:o:—

OPINIONS

“I have read through it from beginning to end and find it an extremely useful compendium.”

B. C. BASU, ROY BAHADUR, B.A., M.R.A.C.
*Deputy Director of Agriculture,
Eastern Bengal and Assam.*

“The contents are practical in nature as well as accurate. Your survey of the objections to jute is interesting.”

ROBERT S. FINLOW, B. Sc.
*Fibre Expert to the Government,
Eastern Bengal and Assam.*

I am exceedingly pleased with this book. It collates information not at all easily accessible elsewhere, and seems to put the available materials in a concise, clear, and satisfactory way. My very best thanks for the copy of your very interesting and valuable book.

HAROLD H. MANN, D. Sc.
Principal, Agricultural College, Poona.

“It should form a valuable text-book for those who want to improve their general knowledge of jute.”

The Indian Daily News, 18th March, 1908,

"He knows his subject thoroughly, and from the inside, there is scarcely any point in connection with the fibre which is not handled and illuminated. Altogether the little book is a perfect mine of information to all interested in jute."

Capital, 19th March, 1908.

"The author has maintained a palatable raciness through out."

The Empire, 19th March, 1908.

"An excellent treatise on Jute in Bengal."

The Indian Planters Gazette, 21st March, 1908.

"The chapters on commercial classification, baled jute and loose jute should prove of interest and value to the trade."

The Englishman, 27th March, 1908.

"In a word it is a well written book of great value and interest, for which we congratulate the author."

The Amrita Bazar Patrika, 14th April, 1908.

"It is in a very condensed form, and is all the more easily understood. The practical experience of the writer is quite apparent in the way he deals with the subject. The writer also supplies no end of trade information."

The Dundee Courier, 29th September, 1908.

"Mr. N. C. Chaudhury has rendered a valuable service to all engaged in the jute industry by the publication of his well informed volume in jute in Bengal. Every page of the volume deserves careful perusal and consideration."

The Dundee Advertiser, 30th September, 1908.



